Allan & Barbara PEASE

Kodėl vyrai meluoja, o moterys verkia

Iš anglų kalbos vertė

Renata Valotkienė

Alma littera

ALLANAS PEASE'AS GALĖTŲ SKAITYTI PASKAITAS JŪSŲ ORGANIZUOJAMOJE KONFERENCIJOJE AR SEMINARE

Pease International (Australia) Pty Ltd

P.O. Box 1260
Buderim 4556
Queensland
AUSTRALIA
Tel: ++61 (0) 5445 5600
Faksas: ++61 (0) 5445 5688

Pease International (UK) Ltd

183 High Street
Henley in Arden
West Midlands B95 5BA
UNITED KINGDOM
Tel: ++44 (0) 1564 795000
Faksas: ++44 (0) 1564 793053

El. paštas: info@peaceinternational.com (Australija)
ukoffice@peaceinternational.com (Didžioji Britanija)
Interneto svetainė: www.peaseinternational.com

ALLANAS PEASE'AS SIŪLO:

Vaizdajuostes:

Body Language Series *(Kūno kalbos ciklas)*
Silent Signals *(Nebylieji signalai)*
How to Make Appointments by Telephone *(Kaip susitarti telefonu)*
The Interview *(Interviu)*
Why Men Don't Listen and Women Can't Read Maps *(Kodėl vyrai nesiklauso, o moterys nesiorientuoja žemėlapiuose)*

Garsajuostes:

The Four *Personality Styles (Keturi asmenybių stiliai)*
How To Make Appointments by Telephone *(Kaip susitarti telefonu)*
How to Remember Names, Faces & Lists *(Kaip atsiminti vardus, veidus ir sąrašus)*

Knygas:

Body Language *(Kūno kalba)*
Memory Language *(Atminties kalba)*
Talk Language *(Žodinė kalba)*
Write Language *(Rašytinė kalba)*
Questions are the Answers *(Klausimai – tai atsakymai)*
Why Men Don't Listen and Women Can't Read Maps *(Kodėl vyrai nesiklauso, o moterys nesiorientuoja žemėlapiuose)*
Why Men Lie and Women Cry *(Kodėl vyrai meluoja, o moterys verkia)*

Prašom užsisakyti pardavimų katalogus, programas ir kitą Allano Pease'o parengtą medžiagą.

TURINYS

Padėka 1

Įvadas 3
Kodėl vyrams ir moterims taip sunku 5
Kodėl vyrai ir moterys turi tiek daug rūpesčių 7
Kelionė per pasaulį 9
Antrosios kalbos mokymasis 10
„Ar turiu pakeisti lytį?" 11
Asmeninė patirtis 11
Kaip šią knygą padovanoti 12
Galiausiai... 13

I SKYRIUS
Priekaištai 15
Moterų priekaištai dejuojantiems vyrams 19
Amžini priekaištai 20
Kaip jaučiasi barninga moteris 22
Kaip jaučiasi auka 23
Kodėl moterys yra geresnės bambeklės 24
Kodėl priekaištavimas neduoda vaisių 27
Kur daugiausia priekaištaujama? 28
Priekaištavimas gali būti iššūkis 31
Motinos kompleksas 32
Patarimas priekaištaujantiems: pasakykite, ką turite galvoje 33
Patarimas priekaištaujantiems: pasakykite, kaip jaučiatės 34
Patarimas priekaištaujantiems: pasvarstykite „Aš, man" metodą 36

Patarimas priekaištaujantiems: leiskite vyrui pusvalandį atsikvėpti 38
Patarimas priekaištaujantiems: siekite, kad vaikai darytų tai, ko norite jūs 38
Nepriekaištaukite – ugdykite juos 40
Patarimas priekaištaujantiems: išnagrinėkite šį atvejį su vaikais 41
Kaip suprasti niurzgą 42
Išbandymas aukai 42
Išbandymas bambeklei 43

2 SKYRIUS
Septyni dalykai, kuriuos daro vyrai ir kurie varo moteris iš proto 45
1. Kodėl vyrai nuolatos siūlo sprendimus ir patarinėja? 48
Kodėl moteris liūdina vyrų sprendimai 50
Pavyzdys: Sara ir Endis 51
Kaip turėjo elgtis Endis? 53
Kai norite tvarkyti reikalus su priešinga lytimi 55
Kaip išvengti ginčo su priešinga lytimi 56
2. Kodėl vyrai nepaliaudami perjunginėja kanalus nuotolinio valdymo pulteliu? 57
3. Kodėl vyrai nesustoja pasiklausti kelio? 60
4. Kodėl vyrai reikalauja, kad unitazo dangtis būtų visada pakeltas? 62
5. Kodėl vyrus taip nervina vaikščiojimas po parduotuves? 66
Kaip pirkti maistą 68
Drabužių pirkimas 69
6. Kodėl vyrai turi tokių bjaurių įpročių? 70
Faktai apie meteorizmą 72
7. Kodėl vyrai mėgsta nepadoriai juokauti? 74
Kaip sąmojis ir humoras palengvina skausmą 77
Nesijauskite įžeistos 79
Blogas elgesys – kaltinkite jo motiną 80
Kaip perauklėti vyrą 81

3 SKYRIUS
Kodėl moterys verkia 83
Kodėl mes verkiame 86
Kodėl moterys verkia daugiau negu vyrai 87
Verksmas ir emocinis šantažas 88
Pavyzdys: Džordžinos istorija 89
Emocinis šantažas 91
Pavyzdys: Rozmari istorija 91
Vyrai ir emocinis šantažas 94
Pavyzdys: Demiano istorija 96
Įprasta emocinio šantažo taktika 98
Pavyzdys: Džulijos istorija 100
Pavyzdys: Stefano istorija 102
Pavyzdys: Irenos istorija 104
Kaip elgtis su emociniu šantažuotoju 106
Ką galima pasakyti šantažuotojui 108
Kai šantažuojama nežinia dėl ko 109
Kai šantažuotojas tampa bausme iki gyvos galvos 111

4 SKYRIUS
Geriausia moterų slapta taškų sistema 113
Vyrai mato tik bendrą vaizdą 116
Eksperimentas su Brajanu ir Lorena 118
Brajano vertinimai 119
Lorenos vertinimai 122
Testas 126

5 SKYRIUS
Kaip atskleisti septynias didžiausias vyrų paslaptis 129
1. Kodėl vyrai nelabai žino, kaip gyvena jų draugai? 131
Kodėl vyrai vengia įsipareigoti? 134
Pavyzdys: Džefas ir Sali 135
3. Kodėl vyrai mano esą dėl visko teisūs? 140
Pavyzdys: Džeki ir Danas 141
4. Kodėl suaugusius vyrus taip domina „berniukų žaislai"? 143

5. Kodėl vyrai tuo pat metu gali užsiimti tik vienu darbu? 147
6. Kodėl vyrai taip entuziastingai domisi sportu? 149
7. Apie ką iš tikrųjų vyrai kalbasi tualete? 152

6 SKYRIUS
Kita moteris – jo motina 155
Pasirodo slibinas 157
Vyro motina – žmonos našta 159
Ne visos jos tokios blogos 159
Pavyzdys: Anita ir Tomas 160
Kodėl kartais sunku būti anyta 161
Pavyzdys: Markas ir Džiuli 162
Pavyzdys: Bernardeta, Ričardas ir Diana 163
Kaip nustatyti ribas 170

7 SKYRIUS
Slapta moterų bendravimo kalba 173
1. Kodėl moterys tiek daug kalba? 176
Moterys vyrus baudžia tyla. Vyrams tyla labai patinka. 179
2. Kodėl moterys visada linkusios kalbėti apie problemas? 180
Pavyzdys: Lizos ir Džo ginčas vidurnaktį 180
3. Kodėl moterys perdeda? 182
4. Kodėl moterys niekada nekalba apie dalyko esmę? 187
Pavyzdys: Barbara ir Adomas 192
5. Kodėl moterims taip knieti žinoti menkiausias smulkmenas? 195

8 SKYRIUS
Moters fizinio patrauklumo testas 199
Testas 201
Jūsų rezultatas 205
100 taškų arba daugiau 206
66–99 taškai 206
Iki 65 taškų 206

9 SKYRIUS

Nuo ko triušiui Rodžeriui išsprogo akys 209

Pavyzdys: Kim ir Danieliaus istorija 211
Grožio teorija 213
Ką apie tai byloja mokslas 214
Moters kūnas – kas labiausiai traukia vyrus 215
Labiausiai vyrus jaudinančios kūno vietos 217
1-a jaudinanti vieta: sportiškas kūno sudėjimas 218
3-ia jaudinanti vieta: stangrios iškilios krūtys 218
4-a jaudinanti vieta: ilgos kojos 220
5-a jaudinanti vieta: apvalūs klubai ir plonas liemuo 222
6-a jaudinanti vieta: pusapvaliai sėdmenys 225
10-a jaudinanti vieta: plokščias pilvas 227
11-a ir 12-a jaudinančios vietos:
išlenkta nugara ir išlenkti išoriniai lytiniai organai 227
13-a jaudinanti vieta: ilgas kaklas 228
Kaip veidas patraukia akį 230
2-a jaudinanti vieta: geidulinga burna 231
7-a jaudinanti vieta: vylingos akys 233
9-a jaudinanti vieta: maža nosis 234
8-a jaudinanti vieta: ilgi plaukai 234
Ryšys tarp patrauklumo ir pornografijos 236
Kaip vyrus veikia moterų apranga 238
Plastinė operacija 239
Kita patrauklumo pusė 241
Reziumė 245

10 SKYRIUS

Vyrų fizinio patrauklumo testas 247

Testas 249
Jūsų rezultatas 252
90 taškų ir daugiau 253
47–89 taškai 253
Iki 46 taškų 253

11 SKYRIUS
Vyro fizinis patrauklumas 255
Ką įrodo mokslas 259
1-a jaudinanti vieta: sportiškas kūno sudėjimas 260
2-a jaudinanti vieta: platūs pečiai, krūtinė ir raumeningos rankos 261
3-ia jaudinanti vieta: nedidelis stangrus užpakalis 262
4-a jaudinanti vieta: nenuplikusi galva 263
5-a ir 6-a jaudinančios vietos: geidulinga burna ir malonios akys 265
7-a jaudinanti vieta: tvirta nosis ir smakras 266
8-a jaudinanti vieta: siauri klubai ir raumeningos kojos 267
9-a jaudinanti vieta: plokščias pilvas 267
10-a jaudinanti vieta: didelis penis 268
11-a jaudinanti vieta: trijų dienų barzda 271
Ko moterys nori ilgam 272

12 SKYRIUS
„Ar šie drabužiai mane storina?" 275
Kas meluoja? 277
Pavyzdys: Šylos ir Denio istorija 279
Melo tipai 281
Melagių tipai 283
Kas meluoja dažniausiai 285
Apie ką vyrai dažniausiai meluoja moterims 287
Kodėl melas žlunga 288
Kodėl moterys taip puikiai atskleidžia melą 288
Kodėl moterys visada atsimena 290
Patarimas vyrams 290
Jaunimas linkęs daugiau meluoti, apgaudinėti, vogti 291
Kai visi pažįstami jums meluoja 292
Kodėl draugų ir šeimos narių melas skaudina labiausiai 293
Kaip demaskuoti melagį 294
Melagiai ir drambliai 294
Vienas du, demaskuotas! 295
Kaip suprasti to, kas pasakyta, potekstę 295
„Tik" 297

Kai sakoma „Aš pasistengsiu" 297
Melagių gaudymas kompiuteriu 299
Ką sako balso stygos 300
Melagio smegenų fotografavimas 301
Balso intonacijų klausymasis 302
Kūno kalbos skaitymas 303
Žiūrėkite į visumą 303
Šypsena 304
Tai matyti iš akių 304
Pinokio efektas 305
Kaip nepakliūti į melagio pinkles 306
Vyrų kalbos pavyzdžių žodynėlis 308

13 SKYRIUS
Kai medžiotojas pakabina savo lanką – išėjimas į pensiją 311
„Kūdikių bumo" problema 313
Grehemo istorija 314
Lytis ir pensija 316
Kai medžiotojas liaujasi medžiojęs 317
Kaip senovės medžiotojas tapo nebereikalingas 318
Kaip elgiasi moterys išėjusios į pensiją 319
Piterio ir Dženiferės istorija 320
Kodėl vyrai negali susitaikyti su pensija 323
Kodėl daug vyrų taip greitai ritasi į bedugnę 324
Ivonos istorija 325
Neigiami pensijos aspektai 327
Veiksmų planas 329
Visuomeninė veikla 330
Sveikata 330
Sportas 330
Visuomeninė arba labdaringa veikla 331
Dvasiniai reikalai 331
Seksas 332
Finansų planavimas 332
Pensinio laikotarpio organizavimas 333
Pauliaus ir Danos istorija 334

PADĖKA

Norėtume padėkoti žmonėms, tiesiogiai ir netiesiogiai, o kartais ir ne žiniomis prisidėjusiems prie šios knygos.

Dėkojame komandai, žingsnis po žingsnio bendradarbiavusiai su mumis: Ruth ir Ray Pease, Dorie Simmonds, Sue Williams ir Trevor Dolby.

Bill ir Beat Suter, Adam Sellars, Melissa, Cameron ir Jasmine Pease, Mike ir Carol Pease, Len ir Sue Smith, Fiona ir Michael Hedger, Dianai Ritchie, dr. Desmond Morris, prof. Alan Garner, Gary Skinner, dr. Dennis Waitley, Mark Victor Hansen, dr. Themi Garagounas, Bert Newton, Geoff ir Sallie Burch, Tony ir Patrica Earle, Debbie Mehrtens, Deb Hinckesman, Dorreen Carroll, Andy ir Justine Clarke, Kerri-Anne Kennerley, Frank ir Cavill Boggs, Graham ir Tracey Dufty, John Allanson, Sandra ir Loren Watts, John Hepworth, Esther Rantzen, Ray Martin, Kaz Lyons, Victoria Singer, Graham ir Josephine Rote, Emma Noble, Yvonne ir Barrie Hitchon, Richard Cranium, Ivor Ashfield ir Helen Richardson.

Įvadas

Mes gimėme nuogi, šlapi ir alkani. Paskui viskas darosi sudėtingiau.

KINŲ IŠMINTIS

Kodėl vyrai meluoja? Kodėl jie mano esą dėl visko teisūs? Kodėl vengia įsipareigojimų? Kita vertus, kodėl moterys verkia norėdamos pasiekti tikslą? Kodėl jos atkakliai laikosi savo? Kodėl retokai rodo iniciatyvą sekse?

XXI amžiuje praraja tarp lyčių, nesutarimai ir konfliktai vis dar dėl tų pačių dalykų kaip ir tada, kai Adomas pirmąkart susivaidijo su Ieva. Tris dešimtmečius tirdami vyrų ir moterų skirtumus, eksperimentuodami, analizuodami mylias filmuotos medžiagos, rašydami knygas, rengdami pokalbius per televiziją ir dalydamiesi konferencijų medžiaga, gavome dešimtis tūkstančių klausimų, kodėl mes, vyrai ir moterys, elgiamės taip, o ne kitaip. Sulaukėme laiškų, telefono skambučių ir elektroninio pašto žinučių iš žmonių, suglumintų priešingos lyties elgesio, nusivylusių ir bejėgių, nežinančių, kaip bendrauti. Taip gimė knyga „Kodėl vyrai meluoja, o moterys verkia“. Ji pagrįsta 40 klausimų, kuriuos dažniausiai pateikia viso pasaulio skaitytojai ir televizijos žiūrovai, o mes stengiamės atsakyti į juos pasitelkdami savo patirtį, apklausų rezultatus, naujausius tyrimus, mokslą ir

galiausiai išmintį. Be to, patariame, kaip geriausia bendrauti su priešinga lytimi.

Knygoje „Kodėl vyrai meluoja, o moterys verkia" gvildenami tie svarbūs „turiu žinoti" klausimai, kurie moterims kyla ankstyvais sekmadienio rytais, kaip antai: „Kodėl vyrai šaudo akimis į kitas moteris?" ir „Kodėl jie visada nepaliaujamai moko, ką daryti ir kaip mąstyti?" Vyrai taip pat susiduria su problemomis, kurias turi įveikti ankstų sekmadienio rytą, kokią dešimtą valandą, prabudę vieni arba su mylimąja, nebenorinčia su juo kalbėtis. Aptarsime ir kitus juos kamuojančius klausimus, pavyzdžiui: „Kodėl moterys niekada nekalba iš esmės?", „Kodėl jos nuolat kabinėjasi?" arba „Kodėl sekmadienio rytą turiu rūpintis savo kojinėmis?"

Moteris nerimauja dėl savo ateities tol, kol gauna vyrą. Vyras ima jaudintis dėl ateities gavęs žmoną.

Mokslas šiandien jau gali paaiškinti, kodėl moterys tiek daug plepa, dažnai išsisukinėja, nori smulkiausiai žinoti viską, kas jas supa, ir retai rodo iniciatyvą sekse. Dabar žinome evoliucines ir biologines priežastis, kodėl vyrai vienu metu gali daryti tik vieną darbą, nemėgsta vaikščioti po parduotuves, neprašo patarimų, nori, kad tualetinio popieriaus ritinėlis būtų atsuktas į juos, o ne į sieną, ir beveik nenutuokia, kaip gyvena draugai, nors su jais visą savaitgalį žvejojo.

Ši knyga atkreipia dėmesį ir į tai, kas akivaizdu, bet ko daugelis nenori pripažinti. Tikriausiai pastebėjote, jog moterys turi įgimtą polinkį apžiūrinėti ir pirkti dekoratyvines pagalvėles arba perstatinėti baldus, kad vyrai sukluptų tyliai įslinkę vėlią naktį. Arba kai kurios kiekvienąkart žiūrėdamos tų pačių varžybų kartojimą kaskart patiria jaudulį, o

dizainerio sukurtą drabužį, aptiktą per išpardavimą, priešingai negu vyrai, laiko kone svarbiausiu gyvenimo įvykiu.

Kodėl vyrams ir moterims taip sunku

Būti vyru dabar tapo sunku. Nuo 1960 metų, kai feministės pasidarė iškalbingesnės ir joms ėmė sektis, moterų savižudybių sumažėjo net 34%, užtat vyrų savižudybių padaugėjo iki 16%. Nepaisant to, vis dar labiausiai rūpinamasi sunkia moters dalia.

XX amžiuje moterys, įgijusios daugiau laisvių, vis dažniau vyrus ėmė laikyti savo priešais, tarpusavio santykiai ir gyvenimas šeimoje tapo labai įtempti. Moterys buvo piktos, o vyrai – priblokšti ir sutrikę. Seniau jų vaidmenys buvo aiškiai apibrėžti. Vyras – tai šeimos galva. Jis – pagrindinis šeimos maitintojas, jo žodis – įstatymas, o sritys, kuriose jis priimdavo sprendimus, būdavo labai aiškios. Vyras buvo ir šeimos gynėjas, ir maitintojas. Jo žmona – motina, namų šeimininkė, šeimos reikalų tvarkytoja ir slaugytoja. Vyras žinojo savo pareigas, o jo žmona – savo. Gyvenimas buvo nesudėtingas.

Tačiau staiga viskas ėmė keistis. Televizijos serialai ir komercinės reklamos kūrė kvailo arba nekompetentingo vyro ir protingesnės, pranašesnės moters įvaizdį. Moterys vis atkakliau ėmė reikalauti lygių teisių. Svarbiausia, kad, regis, jos žinojo, ko nori, ko siekia, todėl vyrai pasijuto nustumti į šalį.

Jeigu moteris vyrui viešai skelia antausį,

visi mano, kad jis to nusipelnė.

Atrodo, kad dauguma vyrų neturi supratimo apie elgesio normas. Pavyzdžiui, moterys, kalbančios apie lyčių nelygybę,

susilaukia pritarimo; apie tai prabilę vyrai dažnai kaltinami, kad nekenčia moterų. Užgaulūs juokeliai apie vyrus pranoksta pašaipas apie moteris maždaug 10 kartų. Štai tipiškas pavyzdys to, ką elektroniniu paštu gaunate kasdien:

Ar esate pastebėjusios, kad visos moterų problemos susijusios su vyrais?
Menopauzė (men-opause)
Menstruaciniai skausmai (men-strual)
Mentalinė liga (men-tal)
Ginekologas (guy-naecologist)
Histerektomija (his-terectomy)

Ir naujausias moterų sąmojis daugeliui vyrų atrodo itin demoralizuojantis ir grėsmingas:

Kaip apibūdinti vyrą? Tai sistema penio gyvybei palaikyti.

Nors daugelis vyrų tai gali palaikyti atviru priešiškumu, vyrų elgesio taisyklių neišmanymas kyla iš depresijos, apėmusios turbūt visus vyrus. Dabar vyrų, ir senų, ir jaunų, žudosi daug daugiau nei kada nors anksčiau, o pirmauja japonai. Vyrai nebesuvokia savo darbo specifikos, nebeliko jų atliekamų vaidmenų modelių.

Šiais laikais nelengva ir moterims. Feminizmas atsirado dėl vyrų ir moterų nelygybės norint išvaduoti moteris iš grandinių, kuriomis jos prirakintos virtuvėje prie kriauklės. Dabar Vakarų pasaulyje dirba maždaug 50% moterų, nepriklausomai nuo to, nori jos to ar ne. Didžiojoje Britanijoje vieną iš penkių šeimų išlaiko viena moteris ir tik vieną iš penkiasdešimties – vienas vyras. Tokia moteris yra ir motina, ir tėvas, ir šeimos maitintoja. Moterys dabar serga opaligė-

mis, patiria širdies smūgius ir kenčia nuo ligų, kurias sukelia stresas ir kurios anksčiau kamuodavo vyrus.

Bulimija serga 4–5% studijuojančių moterų ir tik vienas iš 300 vyrų.

Apskaičiuota, kad 2020 metais 25% visų moterų Vakarų pasaulyje bus visiškos vienišės. Tai nenormalu ir prieštarauja mūsų svarbiausiems žmogiškiesiems poreikiams bei prigimčiai. Moterys pervargsta, todėl tampa irzlios ir dar vienišesnės. Vyrai mano, jog moterys nori, kad jie galvotų ir elgtųsi kaip moterys. Mes visi susipainiojome. Ši knyga yra tarsi planas, kuris padės jums keliauti per santykių labirintą ir atpažinti klaidingą pradžią, įveikti klastingus vingius ir išvengti blogos pabaigos.

Kodėl vyrai ir moterys turi tiek daug rūpesčių

Moterys formavosi kaip vaikų gimdytojos ir savo lizdelių gynėjos, todėl jų smegenys susijusios su auklėjimu, maitinimu, meile ir rūpinimusi kitų žmonių gyvenimu. Vyrai išsiugdė dirbti visai kitokius darbus – jie buvo medžiotojai, persekiotojai, šeimos maitintojai ir problemų sprendėjai. Tad suprantama, kodėl vyrų ir moterų smegenys atlieka skirtingas funkcijas ir teikia pirmenybę visai kitiems dalykams. Tai patvirtina moksliniai tyrinėjimai, ypač atliekami su naujais moderniais smegenų skeneriais.

Moterys daugiausia knygų parašo apie žmonių santykius, ir per 80% jų perka moterys. Daugelyje šių knygų dėmesys sutelktas į vyrus: ką jie daro ne taip ir kaip juos būtų galima patobulinti. Dauguma savitarpio santykių konsultantų ir gydytojų taip pat yra moterys. Neutralaus stebėtojo akimis gali

susidaryti įspūdis, kad lyčių santykiai moterims rūpi labiau negu vyrams.

Dažniausia taip ir yra. Vyrų psichikai nebūdinga gilintis į tarpusavio santykius, turint galvoje prioritetus. Todėl vyrai net nemėgina analizuoti savitarpio santykių, o jei ir pabando, tai greitai liaujasi, nes moterų galvosena ir veiksmai jiems pernelyg sudėtingi. Kartais viskas jiems pasirodo nesuvokiama, tad lengviau nedelsiant užbaigti, negu patirti nesėkmę. Vis dėlto tiesa ta, kad vyrai nė kiek ne mažiau kaip moterys trokšta gerų, sveikų, pasitenkinimą teikiančių santykių. Jie tiesiog mano, kad vieną dieną tie santykiai ims ir susiklostys iš anksto nieko nesvarstant ar specialiai nesirengiant. Moterys nuolatos klysta galvodamos, kad jeigu vyras ją myli, tai privalo ir suprasti. Dažniausiai jis jos nesupranta. Todėl visai pagrįstai vadiname vieni kitus „priešinga" lytimi – mes ir esame priešingi.

Moteris turi pažinti vieną vyrą, bet gerai suprasti – visus; vyrai gali pažinoti daug moterų, bet nesuprasti nė vienos.

HELEN ROWLAND

Mes esame tik žmonių giminė, nuolatos besirūpinanti poravimosi apeigomis, meilikavimu ir savitarpio santykiais – kitoms rūšims viskas daug paprasčiau ir jos puikiai sugyvena. Net voras „Juodoji našlė" ir vabzdys maldininkas, nugalabijantis patiną vos susiporavus, žino poravimosi taisykles ir uoliai jų laikosi. Na, kad ir aštuonkojis. Tai paprastas gyvūnas su mažytėmis smegenimis. Bet aštuonkojai niekada nesivelia į kivirčus dėl patinų ir patelių skirtumų, sekso, – jiems visa tai nė motais. Patelei pasiruošus poruotis, patinai

aštuonkojai suka apie jas ratus mojuodami čiuptuvais; patelė išsirenka tą, kurio čiuptuvai labiausiai patinka, ir leidžia prie jos prisiartinti. Ji niekada jo nekaltina nedėmesingumu, o jis niekada nekvaršina sau galvos, ar jai buvo taip pat gera kaip ir jam. Nėra jokių konkuruojančių, mėgstančių patarinėti žmonos ar vyro giminės pusių, todėl aštuonkojo patelei visiškai nesvarbu, ar ji stora, ir niekada neprisileidžia patino su „lėtu" čiuptuvu.

Tačiau žmonėms gerokai sunkiau. Moterys teigia norinčios jautrių vyrų, bet ne pernelyg jausmingų. Vyrai mažai nutuokia apie moteriškas subtilybes. Jie nesupranta, kad turi būti jautrūs moterų jausmams, bet stiprūs ir vyriški kitais atvejais. Ši knyga išmokys vyrus rasti kelią per santykių labirintą. Moterys išmoks, kaip suprasti, ko nori vyrai, ir ką daryti.

Interneto naršyklėje įrašę žodžius „santykiai" ir „seksas", netrukus gausite 36 714 nuorodų tik anglų kalba, padėsiančių suvokti situaciją. Visiems kitiems gyvūnams savitarpio santykiai yra visai paprasta procedūra, valdoma išlikimo poreikio. Jie apie tai nemąsto – jie tiesiog tą daro. Tačiau mes taip išsivystėme, kad turime žinoti, kaip geriausiai sutarti su priešinga lytimi, kad nepražiopsotume laimingo gyvenimo šanso, džiaugtumėmės dalydamiesi malonumu, jauduliu ir praturtėtume tuo, ką gali duoti puikūs santykiai.

Kelionė per pasaulį

Knyga „Kodėl vyrai meluoja, o moterys verkia" – tai kita tarpusavio santykių pakopa, kitaip tariant, knygos „Kodėl vyrai nesiklauso, o moterys nesiorientuoja žemėlapiuose" tęsinys. Čia aptariama daug gyvenimo sričių, apie kurias mes retai susimąstome arba tiesiog jų nepastebime. Kad gimtų ši knyga, apkeliavome daugiau nei 30 šalių, sukaupėme ir

sulyginome gausybę informacijos ir tyrimų apie visiems aktualius savitarpio santykius. Joje aptariame universalias temas ir iškeliame įprastas problemas, paskui siūlome, kaip jas išspręsti. Pateikiami pavyzdžiai ir veiksmų planai toli gražu nėra galutiniai ir tinkami visiems žmonėms. Tai tikri pasakojimai, o dėsniai būdingi daugumai bendraujant su priešinga lytimi.

Jeigu jūs gyvenime, darbe ir meilėje sutariate su daugybe priešingos lyties žmonių, jūsų gyvenimas bus daug laimingesnis. Deja, pastebime, kad daug kam nesiseka bendrauti su kitais.

Pavyzdžiui, Didžiojoje Britanijoje skiriasi per 50% sutuoktinių, išgyvenusių kartu ketverius metus, o įtraukus drauge gyvenančias nesusituokusias poras, tikėtina, kad realiai skiriasi apie 60–80% visų porų.

100% skyrybų prasideda nuo vedybų.

Knyga „Kodėl vyrai meluoja, o moterys verkia“ siūlo realius būdus, kaip savo gyvenime bent šiek tiek sumažinti kylančias problemas, kančią ir tarpusavio santykių painiavą. Tada viskas bus paprasčiau. Šioje knygoje daug žmogiškos išminties ir labai įtikinamų mokslinių faktų, kurie pateikiami su humoru ir suprantamai. Knyga paaiškina „kitos pusės“ elgesį, kad ir kas tai būtų – jūsų partneris, sūnus, dukra, motina, tėvas, žmonos ar vyro giminės, draugai ar kaimynai.

Antrosios kalbos mokymasis

Kad jums sektųsi bendrauti su priešinga lytimi, reikia mokėti dvi kalbas – „vyriškąją“ ir „moteriškąją“. Jeigu kalbate tik angliškai ir viešite Prancūzijoje, nėra prasmės kalbėti angliškai ir užsisakyti žuvies bei traškučių. Prancūzai vis tiek jūsų ne-

supras. Jeigu esate prancūzas ir keliaujate į angliškai kalbančią šalį, nemėginkite kalbėti prancūziškai ir užsisakyti ant grotelių keptų sraigių. Vietiniai to nepatieks. Tačiau jei nusipirksite paprastą pasikalbėjimų knygelę, kurioje rasite svarbiausius kitos kalbos žodžius ir frazes, ji bus jums puikus pagalbininkas kelionėje, vietiniai jus pamils už pastangas ir stengsis padėti, net jeigu jūs ir ne itin lengvai susikalbėsite. Paprastai pastangos suprasti kitus ir bendrauti daro įspūdį.

„Ar turiu pakeisti lytį?"

Žmonės dažnai mūsų klausia: „Ar norite mums įteigti, kad turėčiau galvoti, kalbėti ir elgtis kaip priešinga lytis?" Visiškai ne. Perkant mobilųjį telefoną, prie jo pridedama naudojimosi instrukcija. Sužinoję, kaip jūsų telefonas veikia ir kaip jį programuoti, patiriate didelį malonumą, išpešate sau naudos, – jums smagu. Niekada nekaltinate telefonų bendrovės, kad ji mėgina jus paversti telefonų specialistu dėl to, jog davė jums naudojimosi instrukciją. Knyga „Kodėl vyrai meluoja, o moterys verkia" yra instrukcijų vadovas, padedantis geriau suprasti priešingą lytį ir sužinoti, kuriuos mygtukus reikia spaudinėti.

Kai moteriai paaiškėja, kaip susiformavo vyrai, staiga pasidaro lengviau nuolaidžiauti kitoniškam jų elgesiui ir mąstymui. Kai vyras supranta, kad moters prigimtis visai kitokia, jis taip pat gali pasinaudoti moters patirtimi ir požiūriu į gyvenimą.

Asmeninė patirtis

Mūsų, autorių, santuoka laiminga, mes ištikimai mylime vienas kitą, esame geriausi draugai. Taip pat turime keturias nuostabias atžalas. Knygoje „Kodėl vyrai meluoja, o moterys

verkia" rėmėmės ir savo patirtimi, todėl manome, kad jums pateikėme subalansuotą ir, norime tikėti, nešališką požiūrį į vyrų ir moterų savitarpio santykius įvairiausiais aspektais. Parašę ir išstudijavę šią knygą ėmėme geriau suprasti vienas kitą, savo tėvus, brolius, seseris, giminaičius, bendradarbius ir kaimynus. Ne visada mums sekasi, tačiau su daugeliu žmonių dažniausiai sutariame. Retai ginčijamės su savo artimaisiais, kurie mus už tai ir myli. Santykiai gal ir ne visada puikūs, bet stabilūs.

Kaip šią knygą padovanoti

Pasirodžius paskutinei mūsų knygai „Kodėl vyrai nesiklauso, o moterys nesiorientuoja žemėlapiuose" (didžiulis pasisekimas – parduota šeši milijonai egzempliorių, knyga išversta į 33 kalbas), kai kurie vyrai mus apkaltino, esą jiems apsunkinome gyvenimą. Jiems pasirodė, kad jų moterys remdamosi mūsų knyga juos kamavo nuolatos kartodamos: „Alanas sakė taip" arba „Barbara sakė anaip..." Knygą „Kodėl vyrai nesiklauso, o moterys nesiorientuoja žemėlapiuose" moterys pamėgo, ir mes žinome, kad kai kurios ją pasiūlė pavartyti savo vyrams tardamos: „Tau jos reikia! Perskaityk nuo pirmo iki paskutinio puslapio – tiesą sakant, aš pabraukiau vietas, kurias būtinai turi perskaityti".

Kai moteris įteikia savo parašytą knygą kitai moteriai, ši jaučiasi pagerbta ir dėkinga už dovaną, kuri padės jai tobulėti. O vyras gali įsižeisti ir pamanyti, kad moteris daro jam užuominą, jog jis nėra jai geras. „Man jos nereikia!" – burbteli jis atiduodamas knygą, taip moterį įskaudindamas ir nuliūdindamas.

Taigi, jeigu esate šią knygą skaitantis vyras, priklausote tai mažumos daliai, kuri nori suprasti moters mintis ir elgesį, – sveikiname! Jeigu esate moteris, gal bus apdairiau pasi-

teirauti, ką vyras mano apie knygoje teikiamus patarimus, nes vyrai mėgsta reikšti savo nuomonę. Pabraukite puslapius, kuriuos norite, kad vyras perskaitytų, ir palikite knygą ant kavos stalelio arba tualete. Arba nupirkite bilietą į vieną iš mūsų tarpusavio santykių seminarą.

Galiausiai...

Jie sako, kad puiku būti vyru, nes variklio mechanikai jums sako teisybę, raukšlės išryškina charakterį, šeši apatinių drabužių vienetai kainuoja tik 4,95 svarus, o šokoladas – tai tik dar vienas užkandis. Žmonės, su kuriais kalbatės, niekada nespokso į jūsų krūtinę ir jums nereikia išeiti iš kambario, kai norite pasitvarkyti.

Jos sako, kad nuostabu būti moterimi, nes galite šnekėtis su priešinga lytimi mintyse jos nenurenginėdamos, taksi sustoja tik jums, o vyrus viršininkus galite gąsdinti paslaptingais ginekologiniais sutrikimais. Kai šokate, jūs nepanaši į varlę plaktuve ir ištekėjusi už dvidešimčia metų jaunesnio vyro žinote, kad atrodote kaip sena jauno vyro meilužė.

Galbūt kada nors vyrai ir moterys patiks vieni kitiems. Tikriausiai moterys pamėgs stebėti lenktyninius automobilius, lekiančius ratu, apsipirkimas bus laikomas dar viena aerobikos atmaina ir vyrai vieną mėnesį per metus praleis priešmenstruacinio sindromo imituoklyje. Galbūt visi unitazai bus pritvirtinti, moterys kalbės tik per reklamą, o vyrai skaitys „Playboy“ tik dėl žurnalo literatūrinės vertės.

Mes tuo abejojame – bent jau to nebus artimiausius tūkstančius metų. O mes tuo tarpu ir toliau stengsimės suprasti, sutramdyti ir mokytis toleruoti vieni kitų skirtumus. Tada ir mus mylės bei brangins.

Mėgaukitės šia knyga!

Barbara ir Allan Pease

I skyrius

PRIEKAIŠTAI

Kai kas nors vis nesiliauja



Priekaištauti – *veiksmažodis, reiškiantis (su)erzinti, (su)pykinti, neduoti ramybės, kankinti (prašymais, klausimais), kabinėtis, plūsti, atidžiai stebėti, nerimauti, trukdyti, kivirčytis, įkyrėti, valdyti, grizinti, kamuoti, provokuoti, bartis, plūstis; daiktavardis – tai žmogus, dažniausiai moteris, kuris kabinėjasi ir priekaištauja*

Epitetus „zirzlė, priekabi, barninga" beveik išimtinai vartoja vyrai, norėdami apibūdinti moterį. Dauguma moterų neigia esančios priekabios ir nuolat nepatenkintos. Jos tiesiog primena savo vyrams, kad jie padarytų tai, kas, jų manymu, yra būtina: atliktų namų ruošos darbus, išgertų vaistus, pataisytų sugedusius ar sulūžusius daiktus ir susitvarkytų. Kartais toks bambėjimas yra konstruktyvus. Ką darytų vyrai, jei šalia nebūtų moterų, kurios meilikaudamos prigraso nepadauginti alaus ir nepersivalgyti, o jeigu jie nepajėgia atsispirti pagundoms, įtikina juos, kad reikia sportuoti ir labai dažnai tikrinti cholesterolio kiekį organizme. Kai kuriais atvejais moters graužimas gali jiems net išgelbėti gyvybę.

Tačiau zyziantis vyras visuomenėje vertinamas visiškai kitaip. Vyrai nėra bambekliai ir zyzliai. Jie yra kategoriški, atkaklūs ir užsispyrę, jie – lyderiai, nuolat besivadovaujantys sveiku protu ir atsargiai primenantys moterims, kad jos neužsimirštų, kaip reikia deramai elgtis. Žinoma, jie kritikuoja, ieško priekabių, dejuoja ir skundžiasi, bet visa tai tik moters labui. Vis žeriami patarimai, kaip antai: „Prieš leisdamasi į kelionę pažiūrėk į žemėlapį! Kiek kartų tau reikia sakyti?" ir „Ar negali labiau pasirūpinti savo išvaizda, kai pas mus užsuka mano draugai?" – tik rodo pasigėrėtiną atkaklumą, o svarbiausia – jų rūpestį.

Beje, ir moterys mano, kad jų priekaištai reiškia rūpinimąsi, bet vyrams retai taip atrodo. Moteris barasi ant vyro,

kad jis nubloškia ant lovos šlapią rankšluostį, numeta kojines ir palieka ją triūsti namie, net užmiršęs išnešti šiukšles. Ji suvokia, kad erzina vyrą, tačiau tikisi, jog pats geriausias būdas paveikti – tai nuolat kartoti tą patį, kol vieną dieną jis galbūt susipras. Moteriai atrodo, kad ji skundžiasi pagrįstai, taigi, nors ir žino, kad erzina, jos manymu, toks elgesys teisingas. Moters draugės taip pat nemano, kad ji zyzia – joms vyras yra tinginys arba sunkiai sukalbamas, ir jo nuolatos kenčiančiai partnerei jaučia tik užuojautą.

Akimirksniu išgarsėjo Seano Morley sukurta žaisminga „Vyro daina", kuri internete skambėjo tūkstančius kartų. Moterims ji patiko, nes joje buvo dainuojama, kad bambėjimas ir priekaištai kartais gali duoti rezultatų; vyrai žino, kas jų viršininkas. Daina patiko ir vyrams, nes joje dainuojama ir apie tai, ką jie taip pat tikriausiai paslapčiomis žino. Vienas iš posmų yra toks:

Kuo greičiau tu suprasi, kas vadovauja,
tuo greičiau gali man paliepti, brangioji...
Nes aš čia bosas...
Ir apie viską aš galvoju...

Tačiau dažniausiai, vos moteriai pradėjus nurodinėti, vyro smegenys suvokia vienintelį dalyką: ji priekaištauja ir ieško priekabių. Kaip ir varvantis vanduo iš čiaupo, tas bambėjimas jo sieloje susidėvi ir gali pamažu sukelti apmaudą. Viso pasaulio vyrai labiausiai nemėgsta priekabių. Tik JAV per metus užregistruojama daugiau kaip 2000 atvejų, kai vyrai nužudo savo žmonas, jie tvirtina, kad juos priverčia tai padaryti nepaliaujami žmonų priekaištavimai. Honkonge vyrui, trenkusiam žmonai kirviu per galvą ir pažeidusiam jos smegenis, teisėjas sumažino bausmės trukmę kalėjime, nes, jo manymu, smurto vyras ėmėsi neiškentęs bambėjimo ir priekabių.

Moterų priekaištai dejuojantiems vyrams

Perskaitęs knygą „Kodėl vyrai nesiklauso, o moterys nesiorientuoja žemėlapiuose", vienas vyras, pasivadinęs „žmonos valdomu Džeremiu", elektroniniu paštu mums atsiuntė tokį laišką:

„Man reikia jūsų pagalbos. Aš vedžiau Priekabių karalienę, kuri nepaliaujamai kimba prie smulkmenų, skundžiasi ir įžeidinėja. Vos grįžtu namo ir iki pat tos akimirkos, kai einu gulti, ji be paliovos priekaištauja.

Jau atėjo toks laikas, kai mudu bendraujame tik tada, kai ji pradeda vardinti, ko aš nepadariau per dieną, savaitę, mėnesį arba net nuo mūsų vedybinio gyvenimo pradžios.

Padėtis tapo tokia nepakenčiama, kad savo viršininko paprašiau viršvalandinio darbo. Ar galite įsivaizduoti? Man geriau darbe negu namie. Klausydamasis jos skundų, patiriu tokią įtampą, kad grįžtant namo man įskausta galva. Juk taip neturėtų būti – turėčiau nekantrauti, kad tik greičiau baigtųsi darbas, ir kuo skubiau lėkti namo pas žmoną.

Tėvas man sakydavo, kad visos moterys skundžiasi ir priekaištauja, bet aš juo netikėjau, kol pats nevedžiau. Mano bičiuliai pasakoja, kad ir jų žmonos nuolatos priekaištauja. Ar teisybė, kad moterys – iš prigimties bambeklės ir priekaištautojos? Prašau jūsų pagalbos."

Atsitiktinai nugirdome kelių moterų, užkandžiaujančių restorane, pokalbį apie savo vyrus.

Blondinė: Žinote, jis visada nepatenkintas. Nuolatos skundžiasi. Jeigu jam įsigeidus aš nenoriu mylėtis, jis ima taip dejuoti, jog kartais aš jam nusileidžiu, kad tik nutiltų, bet man tai neteikia jokio pasitenkinimo. Gal todėl, kad esu blogai nusiteikusi. Bet jis vis nesiliauja ir nesiliauja, taigi

daug paprasčiau patenkinti jo užgaidas, negu klausytis jo dejonių.

Brunetė: Ir Stefanas toks pat. Aš jam niekad neįtinku. Kai mudviem einant vakarieniauti su jo draugais pasipuošiu, jis skundžiasi, kad aš labiau stengiuosi dėl jų negu dėl jo. Pradeda inkšti, kad jo draugai tikriausiai man patrauklesni už jį. Jeigu apsirengiu kukliai, verkšlena esą jis man neįdomus, nes aš nesirūpinu savo išvaizda. Kartais man atrodo, kad jam neįmanoma įtikti.

Trečia moteris: Tai kodėl vyrai visada sako, kad tik moterys priekaištauja ir zyzia?

Moterys nusikvatoja.

Amžini priekaištai

Visais laikais buvo bambančių ir priekaištaujančių moterų. Veiksmažodis „priekaištauti" (angl. *nag*) kilęs iš skandinavų kalbos ir reiškia „ką nors graužti, ėsti arba užsipulti". Daugelyje žodynų *priekabė* yra moteriškosios giminės daiktavardis, neturintis vyriškosios giminės atitikmens.

Iki XIX amžiaus anglų, amerikiečių ir europiečių įstatymai vyrams suteikė teisę pasiskųsti teisėjui dėl žmonos priekaištų ar barnių. Tai įrodžius, žmoną nuteisdavo ir net pasodindavo į gėdos kėdę. Sodinti į šią gėdos kėdę itin mėgta JAV ir Didžiojoje Britanijoje – taip buvo baudžiamos raganos, prostitutės, smulkios pažeidėjos ir vaidingos moterys. Nusikaltusiąją pririšdavo prie kėdės, pritvirtintos prie laisvai judančios rankenos galo, ir panardindavo į upę arba ežerą tam tikram laikui. Kiek kartų nusikaltėlė būdavo panardinama, priklausė nuo nusižengimo sunkumo ir/arba nuo to, kiek kartų nusižengta anksčiau.

Didžiosios Britanijos 1592 m. teismo įrašas:

„ ...Valterio Hikokso ir Peterio Filipso žmonos yra paprastos barningos moterys. Todėl įsakau įspėti jas bažnyčioje, kad liautųsi vaidytis. Bet jeigu jų vyrai arba kaimynai pasiskųs dar kartą, jos bus nubaustos gėdos kėde".

Benjamino Westo eilėraštis, išspausdintas 1780 m., rodo, kaip rimtai praėjusiais šimtmečiais vyrai ėmė į širdį priekaištus:

Gėdos kėdė

Štai stovi, mano drauge, tame duburyje
Toks mechanizmas, gėdos kėdė;
Teisėtai valdžiai liepus,
Tai miesto džiaugsmas ir grėsmė.
Jeigu vaidingos moterys sėja nesantaiką,
Žeria nešvankybes arba tąsos už plaukų,
Jeigu triukšmingos damos pradės
Valdyt namus kasdien išūždamos ausis,
Šalin, sušuksite, nes pasodins tave gėdos kėdėn;
Išmokysime jus prikąst liežuvį.
Gražioji nusikaltėlė susmunka kėdėje,
Paniurusi ir susigūžusi.
Pačion gelmėn kėdė panyra,
Bet iš pradžių mes nepasiekiam savo tikslo;
Ji vėl iškyla ir niršta dar labiau
Nei iki šiol.
Taigi, užpylus vandens ant ugnies,
Liepsna tik pliūptels dar didesnė.
Jeigu taip dedas, mano drauge, maldauk, kad
Ežeran ją panardintų darsyk,

Ir daug greičiau nei spėsi prarasti kantrybę,
Ji panirtų trečiąsyk, o paskui viskas kartotųsi iš naujo.
Tad jokių šniokščiančių bangų, jokių tulžingų moterų,
Jokios liepsnojančios ugnies, atsiaušinkim vandeniu.

Jeigu pasirodydavo, kad gėdos kėdės nepakanka, laukdavo dar baisesnė bausmė. Kai kurios moterys, norint jas įspėti ir pagąsdinti kitas, buvo vedamos per miestą su geležine kauke, užveržta ant galvos, ir su į burną įspraustu metaliniu strypu, kad būtų prispaustas liežuvis. Paskutinė moteris, kentėjusi gėdos kėdėje už tai, kad ją pripažino „tiesiog vaidinga moterimi", buvo Džene Paips iš Leominsterio (Anglija, 1809 m.).

Kaip jaučiasi barninga moteris

Barningos moterys visada viliasi, kad jų auka pradės elgtis deramai, kai pasijus kalta. Jos tikisi, kad vyras bus paskatintas veikti, – kas kas, o jau jis suvoks, jog daro blogai, ir tiesiog nutrauks tiradą. Moterys suvokia, kad bamba, tačiau tai nereiškia, jog joms patinka tai daryti. Dažniausiai jos taip elgiasi tik norėdamos pasiekti tikslą.

Kai kurioms moterims priekaištavimas tapo savotiška meninės išraiškos forma. Mes nustatėme penkis svarbiausius priekaištus:

Priekaištavimas dėl vieno dalyko: „Kurtai, ar išneši šiukšles?" Pauzė. „Kurtai, juk prižadėjai, kad išneši". Dar po penkių minučių: „Kurtai, na, kaipgi tos šiukšlės? Jos vis dar čia".

Priekaištai dėl daugelio dalykų: „Naigeli, žolė priešais namą visai apleista, durų rankenos bumbulas miegamojo

duryse vos laikosi, o užpakalinis langas vis dar užklijuotas. Ar kada nors pareguliuosi televizoriaus anteną ir...", ir t. t.

Naudingas priekaištas: „Ar šiandien išgėrei tabletes, Rėjau? Ir liaukis kimšęs tą picą – nuo jos kyla cholesterolio kiekis ir auga svoris..."

Trečiosios pusės priekaištas: „Ką gi, Moira sakė, kad Šeinas jau išvalė barbekiu, ir jie ketina rytoj priimti žmones. Tavo tokie tempai, kad ir vasara netruks praeiti".

Patariamasis priekaištas: „Na, tikiuosi, Deilai, kad šiandien vakare gersi saikingai. Mes juk nenorime, kad tave vėl ištiktų pernykštė nesėkmė".

Moterys tai skaitydamos paprastai labai juokiasi. Jos atpažįsta save ir savo žodžius, tačiau vis dar nemato realios išeities. Kai priekaištų nebesiklausoma, besivaidijančiosios santykiai su aplinkiniais gali iš tikrųjų nukentėti. Vyrai net gali imti ją dar labiau ignoruoti kurstydami jos susierzinimą, o kartais – ir įniršį. Galiausiai ji pasijus vieniša, įsižeidusi ir labai nelaiminga. Kai situacija nebevaldoma, santykiai kartais pašlyja nepataisomai.

Kaip jaučiasi auka

Vyro požiūriu priekaištavimas yra nuolatinis, netiesioginis, negatyvus priminimas apie nepadarytus dalykus arba jo trūkumus. Priekaištų dažniausiai susilaukiama baigiantis dienai, kai vyrui reikia ramybės.

Kuo daugiau priekaištaujama, tuo atkakliau auka traukiasi už gynybinių užtvarų, ir nirštančią moterį tai tiesiog varo

iš proto. Šios užtvaros – tai laikraščiai, kompiuteriai, namų darbai, paniuręs veidas, atminties praradimas, tariamas kurtumas ir televizoriaus nuotolinio valdymo pultelis. Nė vienas nenorėtų patirti prislopinto įniršio, gauti dviprasmiškų žinučių, klausytis perdėto savęs gailėjimosi ir kaltinimų arba nuolatinio teisinimosi. Visi vengia priekaištautojos ir palieka ją vieną bei įsižeidusią. Net kai ji (priekaištautoja) pasijunta įviliota į spąstus, nepripažinta ir izoliuota, auka gali kentėti dar labiau.

Kuo daugiau moteris priekaištauja,

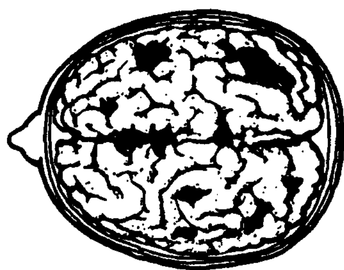
tuo vienišesnė ji yra.

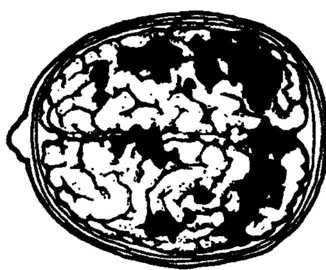
Vienintelis realus priekaištavimo padarinys – santykių tarp priekaištautojos ir aukos žlugimas, nes auka jaučiasi taip, tarsi turėtų nuolatos gintis.

Kodėl moterys yra geresnės bambeklės

Daugelio moterų smegenų struktūra tokia, kad jos gali apkalbėti visus planetos vyrus ir priekaištauti jiems. Paveikslėliuose, pateiktuose kitame puslapyje, sukurtuose nuskenavus 50 vyrų ir 50 moterų smegenis, vaizduojamos aktyvios smegenų sritys (juoda), nuo kurių priklauso gebėjimas kalbėti ir kalba. Tai grafinis besikalbančių ir tarpusavyje bendraujančių vyrų ir moterų vaizdas.

Tamsesnės sritys reguliuoja kalbėjimą ir kalbą. Aiškiai matyti, kad moterų gebėjimas kalbėti daug geresnis negu vyrų. Tai paaiškina, kodėl moterų požiūriu vyrai kalba nedaug, o vyrams atrodo, kad moterys, regis, niekada neužsičiaupia.





Vyras   Moteris

Smegenų sritys, reguliuojančios kalbėjimą ir kalbą, Londono psichiatrijos institutas, 2001 m.

Moters smegenys išvagotos vingių vingeliais – vienu metu ji gali žongliruoti su keturiais ar penkiais kamuoliukais. Kalbėdama telefonu gali paleisti kompiuterio programą ir dar visą tą laiką gurkšnodama kavą klausytis pokalbio sau už nugaros. Per vieną pokalbį ji gali šnekėtis keliomis visiškai skirtingomis temomis, o norėdama pakeisti temą arba ką nors pabrėžti, pasitelkia penkis balso tonus. Vyrai atpažįsta tik tris iš šių tonų. Todėl vyrai, klausydamiesi moterų šnekos, dažnai pameta siužeto liniją.

Daugybė vingių gali išryškėti tik viename sakinyje:

Bilas: Ar Sju užsuks per Kalėdas?

Debė: Sju sakė, kad priklausys nuo to, kaip vyks kilimų užsakymai, mat dėl ekonominės padėties jiems nekaip einasi, o Fiona gal ir neateis, nes Andrius turi apsilankyti pas specialistą, Natanas prarado darbą, taigi jam reikia susirasti kitą, o Džodi negali atsitraukti nuo darbo – jos viršininkas labai griežtas! – taigi Sju galėtų atvažiuoti anksčiau, ir mes eitume pirkti suknelės Emos vestuvėms, todėl

pamaniau, kad ją su Lenu apgyvendinę svečių kambaryje galėtume paprašyti, kad Rėjus atvyktų anksti, tada...
Bilas: Tai reiškia „taip" ar „ne"?
Debė: Na, tai taip pat priklauso nuo to, ar Dianos viršininkas Adrianas duos jai laisvų dienų, nes jo automobilis sugedęs, ir ji turi... – ir t. t., ir t. t.

Bilas manė, kad uždavė paprastą klausimą, ir jam būtų užtekę paprasto atsakymo: „taip" arba „ne". Jis gavo įvairialypį atsakymą, į kurį įtrauktos devynios skirtingos temos ir vienuolika žmonių. Jis pasijunta susierzinęs ir išeina laukan laistyti sodo.



Vyrų klausa yra selektyvi.

Vyrų smegenys mąsto viena kryptimi. Vyras gali susitelkti tik ties vienu dalyku. Išsiskleidęs žemėlapį, jis išjungia radiją. Jeigu moteris kalbina jį važiuojant žiedu, jis pražiopso

savo teisę išvažiuoti ir apkaltina ją, nes ji tuo metu plepėjo. Suskambus telefonui jis paprašo visus nutilti, kad galėtų atsiliepti. Kai kuriems vyrams, dažnai užimantiems aukščiausius postus, net gali būti sunku vaikščiojant žiaumoti kramtomąją gumą.

Vyrų smegenys yra vienakryptės. Jie negali tuo pačiu metu mylėtis ir atsakyti į klausimą, kodėl neišnešė šiukšlių.

Viena iš didžiausių problemų vyrams kyla tada, kai juos iš karto užgriūva daugybė priekaištų. Jam visko per daug, todėl jis užsisklendžia. Tada priekaištaujanti pusė pakliūva į užburtą ratą: kai moteris vis labiau kelia balsą ir beria vis daugiau kaltinimų arba reikalauja teisių, auka vis toliau slepiasi už užtvaros dažnai nustatydama fizinį atstumą tarp savęs ir niurzgos. Išsisukti iš tokios situacijos pavyksta ne visada, o įtampa vis didėja, kol galiausiai auka trenkia atsakomąjį smūgį ir kyla smarkus ginčas. Kartais net griebiamasi fizinio smurto.

Kodėl priekaištavimas neduoda vaisių

Svarbiausia priežastis, kodėl priekaištais nepasiekiama tikslo, yra ta, kad juose užprogramuota nesėkmės galimybė. Kai burbeklės viliasi, kad jų žodžiai paskatins aukas veikti, aukos dažnai tikisi, jog joms nepavyks jų paveikti, arba pačios sužadina neigiamą reakciją.

Pagrindinė bambėtojų klaida – problemos traktavimo būdas. Užuot tarusios: „Aš to tikiuosi, nes tai mano teisė", jos prapliumpa: „... tu niekada neišneši šiukšlių, ar kada

nors susitvarkysi savo drabužius..." Jos sprendžia problemą smulkiomis ir banaliomis smulkmenomis. Apsiriboja menkais netiesioginiais prašymais, dėl kurių pasijunti labai kaltas. „Prašymai" beriami kaip pakliūva, netiesiogine kalba, kurią vyrų smegenys iškoduoti įstengia gana ribotai. Vyrui tai panašu į be perstojo besikandžiojančių moskitų antplūdį. Jis visur jaučia mažyčius, sukeliančius niežulį įkandimus, bet užpuoliko negali sutrėkšti. „Aš prašau labai nedaug, juk tu žinai... išnešti šiukšles nėra didelis darbas... ir gydytojas sakė, kad negaliu kilnoti sunkių daiktų... Visą savaitgalį triūsiau išsijuosusi, kad namai būtų švarūs ir tvarkingi, o tu kiaurą dieną riogsai prie televizoriaus... Jeigu būtum turėjęs bent kiek padorumo, būtum pareguliavęs šildymą, nes šią savaitę buvo per menkai šildoma ir..."

Tokie priekaištai yra beprasmiai, pasmerkti, padėtis darosi beviltiška. Taip sprendžiant problemą, niurzgėjimas tampa pražūtingu įpročiu, sukeliančiu didžiulę įtampą, kivirčus, apmaudą, pyktį, galinčiu net išprovokuoti žiaurią fizinę reakciją.

Kur daugiausia priekaištaujama?

Retai niurzgama darbe, nors bambeklė ir auka yra artimai susijusios. Kad tarp vyro viršininko ir jo sekretorės užsimezgė artimas ryšys, paaiškėja tada, kai ji pradeda jam priekaištauti dėl dalykų, kurių jis nepadarė.

Priekaištavimas parodo valdžios tarp dviejų žmonių svyravimą. Kai sekretorė pastebi, kad jos viršininkas neatliko tam tikrų darbų, ji gali atsargiai jam tai priminti arba tiesiog pati padaryti. Šiaip ar taip, toks jos darbas. Tačiau savo darbe pasijutusi daug tvirčiau, ji mano esanti įtakingesnė ir nepakeičiama, todėl gali pradėti niurzgėti, kad jos viršininkas dirba ne visai gerai. Pagaliau susiklosčius aplinkybėms

ji gal net ims galvoti galinti dirbti daug efektyviau už savo viršininką. Tada bambėjimas kartais pasiekia kulminaciją. Ji iš tikrųjų neturi galių atimti iš viršininko darbą, tačiau priekaištavimas, galbūt net nesąmoningas, jai yra priemonė šefą palaužti, „nuleisti jį iki savo lygio" ir duoti suprasti, koks jis menkavertis.

Karjeros moterys, kurios yra laimingos ir kurioms darbas teikia daug pasitenkinimo, namie retai niurzga. Jos tam neturi laiko ir jėgų. Karjeros moteriai labiau rūpi įgyti darbe didesnį autoritetą, kad pelnytų daugiau komplimentų, pagarbos ir pasiūlymų. Jeigu partneris su ja nesidalija namų ūkio darbais, ji arba nusamdo kitus, kad tai padarytų, arba nekreipia dėmesio, arba susiranda kitą partnerį, kuris galėtų jai padėti. Ji veikia vadovaudamasi savo galia.

Sekso viliokės dažniausiai taip pat nepriekaištauja. Jos irgi įtakingos, nors kitaip. Norėdamos pasiekti savo, jos pasinaudoja savo seksualine galia. Jos niekada neįgrysta priekaištaudamos, kad ant grindų voliojasi nešvarūs drabužiai – jos pačios nubloškia savo drabužius ant grindų, ir net labai geidulingai. Bet kai santykiai pasidaro pastovūs, ir sekso viliokės gali virsti baisiausiomis niurzgomis.

Sekso viliokės nekvaršina sau

galvos dėl drabužių ant grindų –

čia pat jos nubloškia ir savus.

Bambėti nelinkusios ir iki ausų įsimylėjusios moterys. Jos taip užvaldytos romantiškų jausmų savo partneriui arba taip įnikusios į slaptus planus, kaip beprotiškai ir aistringai mylėtis visuose namų kampeliuose, kad visai nepastebi ant grindų besimėtančių drabužių arba neplautų lėkščių, likusių ant stalo po pusryčių. Jų partneriai, taip pat skatinami jaus-

mų antplūdžio, trokšta padaryti viską, kas patiktų abiem. Nė vienam nėra reikalo priekaištauti.

Bambėjimas ir nepasitenkinimas atsiranda tarp artimai susijusių žmonių – žmonų, vyrų, motinų, sūnų, dukterų ir gyvenančių kartu partnerių. Todėl stereotipinė bambeklė, komiškų pasirodymų niurzga, yra žmona arba motina – tai moterys, prisirišusios prie naminių priedermių, dažniausiai besijaučiančios visiškos bejėgės ir manančios, kad tiesiog nesugebėtų pakeisti savo gyvenimo.

Karjeros moteris spinduliuoja materialią ir protinę galią. Iš sekso viliokių veržte veržiasi seksualinė energija. Moteris yra stipri, nepriklausoma ir laisva. Tačiau moteris, kurios ginklas yra priekaištai, jaučiasi prislėgta, sugniuždyta ir suglumusi. Ji gali trepsenti vis toje pačioje vietoje sutrikusi ir slopindama įniršį. Ji suvokia, kad gyvenimas gali duoti daugiau negu turi ji, bet jaučiasi pernelyg kalta, kad prisipažintų, jog jai nepatinka jos vaidmuo. Ji sumišusi, nes iš tiesų nežino ką ir galvoti.

Šimtai stereotipinių šeimos įvaizdžių, moterų žurnalų, filmų ir televizijos reklamų ją įtikino, kad labiau mėgstamas tikrai moteriškos moters vaidmuo – tai puiki žmona ir motina. Širdies kertelėje supranta, kad nusipelno daugiau, bet įveikta realaus gyvenimo, kuris gali nebetikti. Ji nenori, kad ant jos antkapio būtų iškalta tokia epitafija: „Jos virtuvėje visada viešpatavo švara", bet ji nežino, kaip išsivaduoti iš kasdienybės jungo ir susikurti geresnį gyvenimą. Kartais ji net nesuvokia, kad jos jausmai normalūs ir sveiki.

Mūsų tyrimai parodė, kad moteris, turinti tikslą, dirbanti daugiau negu 30 valandų per savaitę arba noriai susitaikanti su monotoniška, nuolat besikartojančia namų ruoša ir motinyste, retai kada niurzga.

Priekaištavimas gali būti iššūkis

Priekaištavimas – tai ženklas, kad moteris nori daugiau: savo šeimos, kurios labui iki šiol triūsė, pripažinimo, galimybių užsiimti kuo nors rimtesniu.

„Kiekvieną kartą, kai mano mama ką nors daro, ji turi apie tai vis kalbėti ir kalbėti, – atsidūsta nuolat ujamas paauglys. – Kiekvienąkart plaudama indus arba siurbdama kilimą ji ką nors pasako su neigiama potekste, norėdama atkreipti į save dėmesį. Verčiau ji liautųsi taip dariusi. Kodėl ji užsiveda dėl kiekvienos smulkmenos?"

Ji taip kvailai elgiasi dėl „kiekvienos smulkmenos" todėl, kad jos gyvenimas susideda iš šių smulkmenų. Sunku jaustis patikimai ir tvirtai, jeigu visa, ką tu veiki nuo ryto iki vakaro, yra beprasmiška, iš anksto žinoma ir kasdieniška. Išsiurbti kilimą gali bet kas. Skirtingai nuo kareivio, kuris garbinamas už tai, kad paaukojo savo gyvybę už šalies gerovę, niekas neiškals tavo vardo ant granitinio paminklo už tai, kad savo gyvenimą paskyrei šeimai. Už taikos saugojimą šeimoje Nobelio premija neskiriama. Adomo motina ištisai burba dėl to, kad jos darbai yra nevertinami tiek, kad būtų pripažinta.

Pulicerio premijos neskiriamos už nepriekaištingus apsipirkimo sąrašus.

Puiki žmona ir motina nesikankina (bent jau tiesiogine šio žodžio prasme), nepyksta, nesijaučia pasmerkta baisioms kančioms. Kasdieniai jos darbai atrodo pernelyg paprasti, kad dėl jų būtų galima protestuoti arba reikšti pretenzijas garbiajai visuomenei. Jos kančia yra nematoma. Tai prislėgtos, tylios, kenčiančios daugumos sielvartas.

Jeigu Adomas parodytų nors kruopelytę dėmesio, kurio ji taip trokšta – ir yra nusipelniusi, – jos gyvenimas tikrai prašviesėtų.

Nebeįstengiančios susitvardyti moterys būna sugniuždytos, vienišos ir nusivylusios žmonos arba motinos, tai tos, kurios jaučiasi esančios nemylimos ir nevertinamos. Ir čia yra viena išeitis. Niurgzlę pagyrus už smulkius kasdienius darbus, ji beveik liaujasi bambėti.

Motinos kompleksas

Daug moterų kartais jaučiasi taip, tarsi šeimoje jos būtų vienintelis subrendęs sveiko proto žmogus. Jos mano, kad jų vyrai arba vaikinai elgiasi kaip vaikai. Žinoma, vyras savo darbo aplinkoje bendrauja, sprendžia problemas, jo darbo rezultatai yra teigiami, ir jo atlyginimas iš tikrųjų gerokai didesnis negu moterų, atliekančių tą patį darbą. Jo partnerė žino, ką jis gali, todėl nepaprastai susierzina, kad jis tų sugebėjimų nepanaudoja namuose.

Tyrimai rodo, kad vedę vyrai gyvena ilgiau negu nevedę. Kai kurie vyrai teigia, kad taip tik atrodo.

Bėda, kai moteriai mieliau savo partnerį laikyti nepaklusniu mažu berniuku nei gabiu vyru. Todėl, tarsi atsakydamas į tai, jis ir ima elgtis kaip mažas išdykėlis. Toks nuostatos pasikeitimas – tai pavojingo santykių nuvertinimo pradžia. Kuo atkakliau vyras maištauja, tuo daugiau moteris bamba. Kuo jis labiau priešinasi, tuo labiau jos elgesys panašėja į jo motinos. Galiausiai viskas susiklosto taip, kad abu nebelaiko vienas kito partneriais, mylimaisiais ir geriausiais draugais. Niekas taip neslopina vyrų aistros kaip jausmas, kad jis yra su savo motina, o moteriai – kad ji gyvena su nesubrendusiu, savanaudžiu ir tingiu mažu berniuku.

Patarimas priekaištaujantiems: pasakykite, ką turite galvoje

Picerijoje stipriai susivaidijo viena pora. Sutuoktiniams šūkaujant vis garsiau ir garsiau, nuščiuvo visas restoranas. Ginčas kilo dėl didelės šeimyninės picos. Jis norėjo picos su peperoni dešra ir kapariais; ji – Havajų. Moteris ėmė kaltinti vyrą, kad šis niekada nepaiso jos norų, juk ji negali pakęsti kaparių. Nesąmonė būtų pasakyti, kad nepaprastai skanią picą gadina ananasai. Be to, jeigu jis bent pasistengtų ką nors nupirkti arba pagaminti, jiems nereikėtų taip dažnai valgyti picerijoje. Šiaip ar taip, ji nenorėjo nuolatos maitintis picomis, nes visada teikė pirmenybę sveikesnei mitybai. Ir apskritai dėl picų jai teko susirūpinti savo svoriu. Ar tikrai buvo per daug prašyti, kad jai bent kartą būtų leista išrinkti picą?

Ištarus paskutinį sakinį įsiviešpatavo tyla. Visas restoranas nuščiuvęs klausėsi, ką atsakys vyras. Jis delsė. Gurkštelėjo vyno, pažvelgė į grindis, permetė akimis valgiaraštį, tada pažvelgė į žmoną. „Tu juk kalbėjai ne apie picą, ar ne? – pagaliau tarė jis. – Tu kalbėjai apie pastaruosius 15 metų".

Kai pasipila priekaištai – tai dažniausiai labai aiškus ženklas, kad dviem žmonėms pasidarė sunku bendrauti. Užuot ėmus gilintis į šią problemą, daug lengviau kabinėtis prie smulkmenų ir kandžioti vienas kitą. Tai ypač būdinga moterims. Daug mažų mergaičių vis dar auklėjamos taip, kad būtų gražios ir mielos, jų reikmes ir jausmus nustumiant į paskutinę vietą. Taip išauga moterys, manančios, kad jų vaidmuo – palaikyti ramybę, sušvelninti problemas, patikti ir būti mylimoms. Daugeliui moterų ypač sunku tiesiog pasakyti: „Taip gyvendama esu nelaiminga. Jaučiuosi slopinama. Noriu nuo visko atitrūkti ir išvažiuoti porai savaičių pasižmonėti. Ką manai, jei savaitei palikčiau vaikus pas mamą, o kitą gal tu išsiprašytum iš darbo ir su jais pabūtum, tada galėčiau šiek tiek laiko skirti sau. Manau, grįšiu daug laimin-

gesnė ir su manimi bus gera gyventi". Tai daug sunkiau pasakyti ir padaryti, negu viešai jį užsipulti dėl picos.

Moterys dažnai tikisi, kad vyrai intuityviai pajaus, ką jos galvoja, ir to iš tiesų sakyti nebūtina. Jos mano, kad jei nusižiovaus ir tars: „Aš labai pavargau, eisiu gulti", o paskui taip ir padarys, vyrai išsivalys dantis, išsiskalaus burną gaivikliu, pasipurkš dezodorantu, įsiners į kokį patogesnį drabužį ir palaikys joms kompaniją, o gal net ir pasimylės. Deja, dauguma vyrų kažką burbteli, išsitraukia iš šaldytuvo dar vieną buteliuką alaus, įsitaiso ant sofos ir įninka žiūrėti sporto per televiziją. Jiems niekada netopteli, kad moterys kalba kodais. Moteris, tūnodama vieniša lovoje galiausiai užmigs jausdamasi nemylima ir negeidžiama.

Nepaliaujami priekaištai reiškia, kad yra rimta bendravimo problema. Kai moterys išmoks pasakyti tiesiai, ką jos turi omeny, vyrai joms bus mielesni. Moteris turi suprasti, kad vyro smegenys veikia gana paprastai, ir vyrai retai gali įspėti, ką iš tikrųjų reiškia žmonų ir draugių ištarti žodžiai. Kada abi lytys tai suvokia, bendrauti pasidaro paprasčiau, ir mažiau vietos lieka priekaištams.

Patarimas priekaištaujantiems: pasakykite, kaip jaučiatės

Vyras neprisipažins, kad sumenkinote jo vyriškumą nurodinėdama, kaip jam elgtis. Jis nepasakys, kad jūsų barniai ir priekaištai jį suerzino taip pat, kaip kad ir paauglystėje jį supykdydavo motina. Ir jis nepasakys, kad jūs jam seksualiai nepatraukli, kaip ir jo motina. Paprotinusios vyrą, nemanykite, kad jis ims elgtis teisingai: jis pagalvos, jog yra nevykėlis ir niekada neatitiks jūsų reikalavimų, ir užsisklęs savyje.

Galbūt jūs abu daug kalbatės, tačiau nebūtinai susišnekate. Beveik visi bendravimo sunkumai, kaip antai: neiš-

tikimybė, šiurkštus elgesys arba užgauliojimai, nuobodulys, depresija ir nuolatiniai priekaištai, – tai tik blogų tarpusavio santykių padarinys. Moterys retai savęs klausia: „Ir kodėl jis su manimi nebesišneka?" O vyras tuo metu pagalvoja: „Gal aš nebepatrauklus savo žmonai?", bet niekada apie tai su ja neužmezga kalbos.

Jeigu moteris jums priekaištauja ir niurzga, ji nori kai ką pasakyti, o jei jos nesiklausote, tai ji burbės tol, kol jūs suklusite. Priežastis, kodėl jūs nesiklausote, ta, kad ji į jus netinkamai kreipiasi. Moterys nuolat bando užmegzti ryšius kalbėdamos užuolankomis.

Vieną vakarą Danielius vėlai grįžęs iš darbo randa jo belaukiančią žmoną Sju niūriu kaip debesis veidu. Net neleidusi jam nė prasižioti staiga užsipuola:

Sju: Tu toks nedėmesingas! Kodėl ir vėl grįžai taip vėlai? Aš niekad nežinau, kur tu esi! Ir vakarienė ataušo – tu galvoji tik apie save!

Danielius: Nerėk ant manęs. Tu nuolat skundiesi, esi nepatenkinta ir viską išpūti! Darbuojuosi iki vėlumos, kad uždirbčiau tiek, jog mums nieko netrūktų... bet tau vis negana!

Sju: Hm! Tu nepataisomas savanaudis! Kada pagaliau šeima tau bus svarbiausia! Niekados nieko nenuveiki šeimos labui – tikiesi, kad aš viskuo pasirūpinsiu!

Danielius (nueidamas): Eik nuo mano galvos! Aš pavargau ir noriu šiek tiek atsipūsti. Tu nieko daugiau neveiki, tik grauži mane ir priekaištauji.

Sju (niršdama): Kurgi ne! Geriausia išeiti iš kambario! Tu ir vėl elgiesi kaip vaikas. Žinai, kokia tavo problema? Tu vis išsisukinėji ir niekada nenori apie tai su manimi pasikalbėti!

Sju, užuot tiesiai pasakiusi, ką jaučia, netiesiogiai liejo priešiškumą, o tai privertė Danielių gintis.

Vos Danielius pasiruošė gintis, bendravimas nutrūko, ir juodu nebegalėjo išsisukti iš situacijos. Nė vienas nesiklausė vienas kito ir nekreipė dėmesio į tai, kas dedasi: Sju nesiliovė kartojusi tos pačios senos dainelės, o Danielius panoro sprukti galvodamas, kad ji yra didžiausia bambeklė.

Jie tiesiog nepasisakė, kaip abudu iš tikrųjų jaučiasi. Ir spręsti savo problemas jiems bus vis sunkiau ir sunkiau.

Patarimas priekaištaujantiems: pasvarstykite „Aš, man" metodą

Norėdama atkreipti Danieliaus dėmesį, Sju pirmiausia turėtų leisti jam pratarti nors žodelį, kad jis nepultų gintis. Tą ji gali padaryti pasitelkdama „Aš, man" metodą, užuot visą laiką vartojusi „tu".

Štai keletas frazių, kurios Sju paskatino Danielių priešintis:

Tu tikrai nedėmesingas!
Tu toks savanaudis!
Tu ir vėl elgiesi kaip vaikas.
Tu žinai, kokia tavo problema?
Tu visada išsisukinėji.

Pokalbyje įsakmus „tu" visada sukelia norą teisintis. Vartodama įvardį „tu", Sju atsiduria teisėjo ir prisiekusiojo vaidmenyje, kuris Danieliui itin nepriimtinas. Pasitelkusi „Aš, man" metodą, Sju išreikštų nuomonę apie Danieliaus elgesį nedarydama nuosprendžio. Taip galite nesikarščiuodamos pasikalbėti su savo partneriu. Ir ginčai liausis.

„Aš, man" būdą sudaro 4 dalys. Jis apibūdina jūsų partnerio elgesį, tai, kaip jūs pačios jį interpretuojate, jūsų jausmus ir to elgesio padarinius jums.

Pateikiame pavyzdį, kaip Sju galėtų elgtis su Danieliumi:

Sju: Danieliau, tu visą savaitę grįžti namo vėlai ir nė karto man net nepaskambinai [Elgesys]. Ar tu vengi manęs, ar turi kitą? [Interpretacija]. Aš pradedu manyti, kad esu tau nebeįdomi ir nepatraukli. Man tikrai skaudu [Jausmai]. Jeigu tai tęsis, aš išprotėsiu jaudindamasi dėl tavęs [Padarinys].

Danielius: Ak, Sju, labai atsiprašau. Man ir į galvą neatėjo, kad tu taip jautiesi. Aš tavęs nevengiu. Tu man tikrai brangi. Ir aš neturiu kitos, brangioji. Pastaruoju metu taip įklimpau, kad turėjau dirbti ištisas valandas iki pat vėlumos, ir tikrai jaučiu didžiulę įtampą. Grįžęs namo jaučiuosi labai pavargęs ir man reikia šiek tiek laiko pabūti vienam. Aš nenoriu, kad taip jaustumeis, ir prižadu, kad nuo šiol tau paskambinsiu kiekvienąkart, kai užtruksiu darbe.

„Aš, man" metodas yra veiksmingas, nes neverčia pašnekovo teisintis, skatina jo atvirumą ir išaiškina jausmus. Taip kalbant labai sunku ką nors suerzinti.

Pateiktame pavyzdyje Danielius ir Sju puikiai vienas kitą suprato ir taikiai išsprendė problemą. Geri „Aš, man" teiginiai veiksmingiausi, kai išsakomi tinkamu tonu ir laiku, taigi prieš prašnekdami truputį lukterėkite, kol įsitikinsite, kad kitas asmuo jūsų klausosi.

Patarimas priekaištaujantiems: leiskite vyrui pusvalandį atsikvėpti

Pasibaigus ilgai darbo dienai vyrui reikia nors pusvalandį atsikvėpti, atgauti jėgas, tik tada jis bus pasirengęs šnekėtis. Tačiau dauguma moterų nori kalbėtis tučtuojau. Šį būdą taikykite taip:

Danielius: Brangioji, mano darbo diena buvo tikrai ilga ir sunki – ar negalėčiau bent pusvalandį atsipūsti ir atsipalaiduoti? Prižadu, paskui tikrai su tavimi pasišnekėsiu.

Sju: Mielasis, man reikia su tavimi aptarti tai, kas šiandien įvyko. Kada mudu galėsime apie tai pasišnekėti?

Jeigu Danielius pritaria nurodytam laikui (ir tesi pažadą), o Sju leidžia jam atsikvošėti, nekyla jokių ginčų ir įtampos, ir nė vienas nesijaučia užspeistas į kampą.

Patarimas priekaištaujantiems: siekite, kad vaikai darytų tai, ko norite jūs

Viena iš atsakingų tėvų pareigų – priminti, įtikinti ir net reikalauti, kad vaikai elgtųsi deramai dėl savo pačių saugumo, labo ir sėkmės. Tačiau kas atsitinka, kai mūsų rūpestis virsta bambėjimu ir priekaištavimu? Ir kas kaltas, kad namie nuolat niurzga gimdytojas, – nepaklusnus vaikas ar bambantis gimdytojas? Atsakymas – gimdytojas.

Tėvai nesąmoningai augina vaiką taip, kad šis automatiškai atsako taip, kaip į jį kreipiamasi. Vaikas žino, kad nebūtina reaguoti į pirmąjį klausimą ir kad jūs įpratę keletą kartų priminti, įspėti arba pareikalauti, jog būtų atsakyta. Vaikas

jus įpratino nuolat kartoti savo reikalavimus ir mano, jog jūs iš tikrųjų nenorite, kad jis ką nors darytų.

Tėvams tai užburtas ratas. Juo dažniau kartojate ir reiškiate nepasitenkinimą, tuo atkakliau vaikas priešinasi. Kuo labiau jus erzina vaiko nepaklusnumas, tuo piktesni ir reiklesni tampate. Tada vaikas pradeda priešintis jūsų pykčiui, nes mano nedarąs nieko bloga. Jis sutrinka ir susierzina. Net paprasčiausias prašymas, pavyzdžiui: „Ateik valgyti vakarienės", sukelia tikrą karą.

Situacijos, kai barasi gimdytojas ir nepaklusnus vaikas, galima nesunkiai išvengti, tik reikia griežtai sudrausminti save, bet ne vaiką.

Būkite griežti sau, bet ne savo vaikams.

Bet kokią problemą turite būti pasirengę ištverti 30 dienų. Savo vaikui paaiškinkite, kad žinote, jog pagalbos galima paprašyti tik vieną kartą, o jeigu jis nereaguoja, tai jau jo problema. Paskui perspėkite, kas gali nutikti, jeigu bus nesilaikoma taisyklių.

Pavyzdžiui: „Džeidai, norėčiau, kad susirinktum miegamajame nuo grindų savo purvinus drabužius ir sumestum į skalbinių krepšį. Jeigu to nepadarysi, aš jų neišskalbsiu".

Čia ima veikti savidrausmė ir apsisprendimas. Kas pirmas? Jei nusileisite jūs ir surinksite drabužius, grįšite ten, nuo kur ir pradėjote. Jeigu jūs ryžtingi, purvinų drabužių krūva didės, apsimesite, kad negirdite skundų, jog nėra kuo apsirengti. Gal tai ir per griežtas elgesys, bet jūs išugdysite ne tik atsakomybės jausmą, bet ir namai bus laimingesni. O būsimieji vaikų partneriai nekaltins jūsų dėl blogų vaikų įpročių.

Vaiko elgesys – tai tiesioginis tėvų gero ar blogo vaikų ugdymo padarinys.

Nepriekaištaukite – ugdykite juos

Jeigu ant ko nors visą laiką niurzgate, vadinasi, tas asmuo įpratino jus daryti tai, ko jis nori, kad jūs darytumėte. Kitaip tariant, jis nustatė taisykles, o jūs joms paklusote. Pavyzdžiui, nuolatos prašote to žmogaus nemesti šlapių rankšluosčių vonioje ant grindų. Ir, kad ir kiek protestuotumėte, jis tai nesiliauja daręs. Todėl galiausiai surenkate nešvarius rankšluosčius, nes jums nepatinka prišnerkšta vonia, be to, manote, kad niekas kitas to nepadarys ir pritrūks sausų rankšluosčių. Iš tikrųjų tas asmuo žino, kad rankšluosčiai vis tiek bus sutvarkyti – jūs tik truputį dėl to pabambėsite, bet juk tai tiek nedaug. Taigi, jis tiesiog jus įpratino nusileisti.

Pakeiskite šią situaciją iš esmės: namie kiekvienam vaikui ir/arba suaugusiajam paskirkite po švarų rankšluostį ir pasakykite, kad jis yra tik jo, taigi jie visiškai atsakingi už jį. Dar perspėkite, jeigu bus paliktas šlapias arba nešvarus rankšluostis ant grindų, jūs jį paimsite, nes jums nepatinka sujaukta vonia ir tai pažeidžia jūsų teisę namie palaikyti švarą bei tvarką. Pasakykite, kad šį rankšluostį, kuris jus taip erzina, išmesite į kiemą, pakabinsite ant tvoros, įgrūsite į šuns būdą, o gal net pakišite po pagalve. Jums visai nesvarbu, kur jį dėsite – tegu renkasi jie. Kai pirmąkart įgyvendinsite šį sumanymą, visi erzintojai raitysis iš juoko, bus sutrikę ir reikš protestą, tačiau turite taip elgtis ir toliau arba jus ir toliau dresuos kiti.

Tarkime, kad kitą kartą jūs šlapią rankšluostį padėsite nematomoje vietoje šluotų spintos apačioje. Kai pažeidėjas norės vėl palįsti po dušu, jis pasiteiraus, kur dingo rankšluostis, o jūs pasakysite, kur jis yra. Tada neklaužada tikrai supras, kaip nemalonu šluostytis drėgnu, dvokiančiu rankšluosčiu. Prireiks tik dviejų arba trijų kartų, kad pažeidėjas įgustų pakelti nuo grindų rankšluostį ir jį pakabinti. Tas pats metodas labai tinka ir nešvarioms kojinėms, apatiniams baltiniams ir

kitiems dalykams, kurie neturėtų visur mėtytis. Pasitelkę šį būdą, jūs tapsite treneriu, o ne treniruojamuoju, ir bambėti visai nereikės. Tačiau jeigu ir toliau vaikščiosite kitiems iš paskos rankiodami jų daiktus, tapsite dresuojamu žmogumi ir prarasite teisę visiems priekaištauti, kad paliko netvarką.

Patarimas priekaištaujantiems: išnagrinėkite šį atvejį su vaikais

Trylikamečiui Kameronui buvo pavesta kiekvieno trečiadienio vakarą išnešti šiukšles. Jis sakydavo, kad tai padarys po vakarienės, kai baigsis filmas arba kai tik išsimaudys, bet vis pamiršdavo. Po kelių savaičių pūvančio maisto dvokas pasklido po visus namus, nes šiukšlių krūva pasidarė didžiausia. Jo mama nebeapsikentusi ėmė ant jo bartis. Priekaištai dėl šiukšlių ir dvoko įkyrėjo visiems namiškiams. Tačiau Kameronui viskas slydo pro ausis – jis tiesiog pamiršo savo pareigą ir abejingai klausėsi bambėjimo.

Galiausiai Kamerono motina suprato, kad jis priprato prie jos barimosi, todėl nusprendė susitvardyti. Pasakė jam, kad išnešti šiukšles yra jo pareiga, tačiau kadangi jis to nepadarė, nukentėjo visa šeima – visi turėjo uostyti puvėsių kvapą. Tada perspėjo sūnų, kas jo laukia, jeigu jis ir toliau neklausys. Neišneštos šiukšlės atsidurs jo miegamajame. Jeigu jam malonus pūvančio maisto kvapas, galės su šiukšlėmis ir miegoti. Mama tai pareiškė juokaudama, be įtampos, ne agresyviai, bet tiesiai.

Visa šeima nekantraudama laukė trečiadienio vakaro, o Kameronas kaip ir visada vėl pamiršo tas nelemtas šiukšles. Kitą vakarą, eidamas gulti, jis nutraukė antklodę ir po ja rado išbertas sugedusias šiukšles. Miegamasis dvokė! Ši pamoka jam atsiėjo keletu nešvarių smirdinčių paklodžių (jas Kameronas turėjo pats išsiskalbti – jis žinojo padarinius). Nuo to laiko šiukšles jis išnešdavo visada.

Kaip suprasti niurzgą

Jeigu auka yra sąžininga ir dora, pripažįsta, kad priekaištuose esama teisybės, ir supranta, kad barimasis paprastai yra tik pripažinimo šūksmas, todėl nedelsiant pakreipia situaciją tinkamesne linkme, kad išloštų abu. Žmogaus prigimčiai būdingiausias noras jaustis svarbiam. Tyrimais patvirtinta, kad žmonės, dirbantys visą dieną, bamba mažiau negu tie, kurie ilgą laiką atsiskyrę nuo kitų suaugusiųjų. Dirbantieji mano, kad prisideda prie didelių dalykų, ir jaučia, kad jų pastangos yra vertinamos. Panašiai yra ir su namų šeimininkėmis, kurioms tikrai patinka suktis namuose ir kurios rūpinasi namų švara ir jaukumu, gamina gardų, sveiką valgį ir prižiūri šeimą, neniurzga – jos irgi pripažįstamos ir nusipelno padėkos.

Tačiau yra žmonių, dirbančių nuobodų, monotonišką darbą arba nekenčiančių tūnoti namuose ir linkusių nuolat niurzgėti. Kai kurios moterys net neabejoja, kad jų gyvenimas slenka monotoniškai. Skalbimas, kilimų siurbimas, virtuvės kuopimas, lovų klojimas ir maisto pirkimas po kelerių metų gali visai atbukinti protą. O prie šios dienotvarkės dar pridėjus ir vaikus, kurie neklauso ir visą dienos triūsą kaipmat apverčia aukštyn kojom, moteris ima priekaištauti norėdama atkreipti į save dėmesį ir mėgindama priversti visus jaustis taip pat apgailėtinai kaip ir ji.

Kadangi priekaištai teisingi, auka už priekaištus turi prisiimti ne mažesnę atsakomybę. Priekaištavimas ir bambėjimas – tai skurdaus bendravimo padarinys.

Išbandymas aukai

Norėdamos laimėti abi pusės turi stengtis pasikeisti ir pasidalyti atsakomybe. Auka turi suvokti ir pripažinti, kad ir ji kalta dėl to, kas vyksta.

Aukos įvairiausiais būdais stengiasi vengti priekaištų, o tai tik apsunkina padėtį. Jie gali niurzgą ignoruoti, mėginti ją nutildyti šauksmais, išeiti iš kambario ar namų, teisintis, kodėl neįvykdė niurzgos prašymo. Aukoms tai puikiai pavyksta, nes jos visada kaltina bambeklę. Tačiau vienintelė išeitis aukai – liautis ir pažvelgti į save kritiškai, apsvarstyti, kiek pati prisidėjo prie tokios padėties. Ji turėtų suvokti, kad priekaištai – tai pagalbos šauksmas.

Jūs, kaip auka, turėtumėte savęs paklausti:

Ar išklausote kitą žmogų?
Ar suvokiate kito žmogaus nusivylimą?
Ar demonstruojate savo pranašumą versdami jį jaustis niekam tikusiu?
Ar pripažįstate kito asmens pasiekimus?
Ar atsisakote dalytis namų ruošos darbais, nes laikote save maitintoju ir todėl jaučiatės namie nusipelnęs lengvatų?
Ar tiesiog esate paprastas tinginys ir beširdis?
Ar jumyse tūno giliai paslėptas pyktis, kuris yra jūsų nenoro suprasti kito žmogaus problemų priežastis?
Ar norite būti laimingas?

Jei norite būti laimingas, ar esate pasirengęs susėsti su kitu asmeniu ir rimtai pasikalbėti?

Išbandymas bambeklei

Jeigu esate bambeklė ir niurzga, ar nedingteli, kad kitas žmogus galbūt nesugeba išpildyti jūsų prašymo? Ar nesielgiate su juo kaip motina? Ar primygtinai nereikalaujate veikti nedelsiant, nepaisydama kito žmogaus reikmių tuo metu? Ar savo reikalavimų nekartojate nuolat?

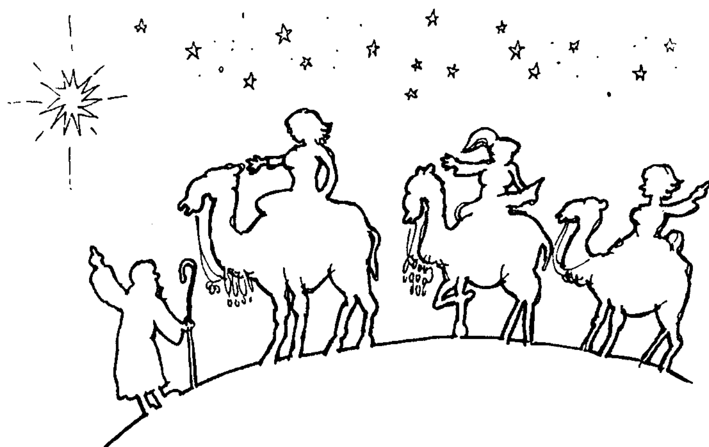
Jeigu į bet kurį iš šių klausimų galite atsakyti teigiamai, susėskite su kitu asmeniu ir būkite pasirengusi bendrauti „Aš, man" kalba:

Pasakykite jam, kas jus erzina.
Susitarkite, iki kada turi būti įvykdyti jūsų prašymai.
Liaukitės kartojusis.
Išdėstykite savo reikmes, tada nutilkite ir išklausykite, ką atsakys jūsų sutuoktinis.
Siekite, kad jūsų partneris taip pat prisidėtų. Jis gal turi geresnių pasiūlymų.
Venkite įvardžio „tu", nes tai sukelia kito žmogaus pasipriešinimą.
Koks bus sprendimas arba rezultatas, jeigu jis iš naujo nepermąstys savo neapgalvoto žingsnio?
Ar tobulinate savo pačios įvaizdį?
Ar apdovanojate save už sėkmingai nuveiktus kasdienius darbus?
Ar norite būti laiminga?

Priekaištavimas gali būti daugelio žmonių gyvenimo būdas, bambėjimu visada baigiasi jų bendravimas, jie pyksta, lieja apmaudą ir yra nelaimingi savo būklę siedami su vienu asmeniu, kuris iš tikrųjų turėtų būti kasdienis didžiulio džiaugsmo, šilumos šaltinis bei atrama. Vis dėlto bambėti ir zyzti nereikėtų. Vadovaukitės mūsų siūloma strategija, kad abu galėtumėte kurti daug laimingesnę, meilės kupiną ateitį.

2 skyrius

SEPTYNI DALYKAI, KURIUOS DARO VYRAI IR KURIE VARO MOTERIS IŠ PROTO



Trys išminčiai paskui žvaigždę rytuose keliavo į Betliejų ieškoti gimusio Jėzaus. Dovanų jie gabeno aukso, smilkalų ir miros. Tačiau kas būtų atsitikę, jeigu ten būtų keliavusios trys išmintingos moterys?

Pasakojimas apie tris išminčius ir Kristaus gimimą yra vienas iš labiausiai paplitusių. Be to, šioje legendoje moterys įžvelgia visus vyrų giminės bruožus, kurie jas taip erzina. Pirma, jos mano, kad apie juos sukasi dangus, – žvaigždė, spindinti danguje, buvo specialiai pakabinta, kad išminčiai pagal ją rastų kelią. Antra, tvartą, kur pasaulį išvydo Jėzus, jie pasiekė tik daugiau kaip po dviejų mėnesių nuo jo gimimo, tikriausiai nepanorę stabtelėti ir pasiklausti kelio. Trečia, kokia nauda ką tik gimusiam kūdikiui ir jo išsekusiai motinai iš aukso, smilkalų (sakai buvo naudojami smilkalams) ir miros (aitraus kvapo medžių aliejaus reikėjo balzamuojant mirusiuosius)? Ir galiausiai kodėl trys išminčiai? Ar yra kas kada nors regėjęs ką nors panašaus?

Įsivaizduokite, jeigu tie keliauninkai būtų buvusiuos trys išmintingos moterys. Jos būtų pasiteiravusios kelio, atvykusios laiku ir padėjusios priimti naujagimį bei atvežusios praktiškų dovanų, kaip antai: vystyklų, buteliukų, žaislų ir gėlių puokštę. Paskui būtų perkėlusios gyvulėlius į lauką, iškuopusios tvartelį, pagaminusios troškinį, palaikiusios ryšį laiškais – ir Žemėje būtų įsiviešpatavusi taika ir ramybė amžinai.

Mozė klaidžiojo po dykumą 40 metų.

Jis taip pat neklausė kelio.

Sunku ir įsivaizduoti, kiek daug vyrų bruožų erzina moteris, bet iš laiškų, kuriuos atsiuntė daugiau kaip 5000 skaitytojų moterų, mums paaiškėjo, kad moterims dažniausiai kyla septyni klausimai:

1. Kodėl vyrai nuolatos siūlo sprendimus ir patarinėja?
2. Kodėl vyrai nepaliaudami perjunginėja kanalus nuotolinio valdymo pulteliu?
3. Kodėl vyrai nesustoja pasiklausti kelio?
4. Kodėl vyrai reikalauja, kad unitazo dangtis būtų visada pakeltas?
5. Kodėl vyrus taip nervina vaikščiojimas po parduotuves?
6. Kodėl vyrai turi tokių bjaurių įpročių?
7. Kodėl vyrai mėgsta nepadoriai juokauti?

Moterų laikomi vyrų „blogi įpročiai" yra dvejopi: vieni įgyti auklėjant, kiti susiję su vyrų smegenimis. Tačiau viską įmanoma išspręsti. Bet kurį vyrą galima perauklėti, jeigu žinote kaip.

1. Kodėl vyrai nuolatos siūlo sprendimus ir patarinėja?

„Vyras man jau įgriso, nes vos iškilus kokiai problemai, jis siūlo savo sprendimą. Jis patarinėja, kaip man tvarkyti gyvenimą – ar aš to noriu, ar ne! Kai pradedu jam pasakoti apie praėjusią dieną ir apie tai, kaip jaučiuosi, jis mane vis pertraukia arba įsiterpia mokydamas, ką turėčiau daryti, galvoti arba sakyti. Jis puikiai sprendžia problemas, susijusias su „daiktais" – varvantis vanduo iš krano, perdegusios lemputės, automobilio ir kompiuterio gedimai ir t. t., – bet kai jam reikia mane išklausyti, jis to tiesiog nesugeba. O jeigu nepaklausau jo „patarimo", jis nusimena."

„Einanti iš proto" Karen

Norint suprasti, kodėl dėl kiekvienos smulkmenos vyrai primygtinai žeria sprendimus, reikia suvokti, kaip veikia vyrų smegenys.

Vyrai formavosi kaip medžiotojai ir savo sugebėjimu nudobti judantį taikinį jie labiausiai prisidėjo, kad išgyventų žmonių rasė, kad visi turėtų ką valgyti. Jie įgudo tiksliai nusitaikyti į taikinius, tinkančius valgyti, arba priešus, norinčius pavogti maistą ar grasinančius jų šeimoms. Todėl jų smegenyse išsivystė taikinio kliudymo sritis, vadinama „regimąja erdvine" sritimi, leidžianti atlikti tai, kas gyvybiškai buvo labai svarbu: nudobti taikinį ir spręsti problemas. Vyrai ėmė orientuotis į rezultatus, sėkmę matuoti rezultatais, laimėjimais ir savo gebėjimu įveikti sunkumus. Todėl vyrui ir dabar svarbu, kas jis yra, ir save vertinti pagal sugebėjimus spręsti problemas ir pasiektus laimėjimus.

Vyras vertina save pagal gautus rezultatus arba pagal tai, kaip taikliai jis kliudo bėgantį zebrą.

Štai kodėl vyrams taip patinka dėvėti uniformas ir kepures su ženkleliais bei nešioti ordinus, atskleidžiančius jų kompetenciją arba atspindinčius jų gebėjimus spręsti problemas. Vyras mano, kad jis vienintelis geriausiai gali susidoroti su savo problemomis ir jam visiškai nereikia jų aptarti su kuo nors kitu. Kito žmogaus nuomonės dėl kilusios problemos jis teiraujasi tik tada, kai jam pasirodo, kad reikia eksperto patarimo, tai laikydamas protingu strateginiu žingsniu. Kita vertus, vyras, kurio prašoma patarimo, didžiuojasi, kad į jį kreipiamasi.

Jeigu vyras prašo kito vyro patarimo,

vyras, į kurį kreipiamasi,

tai priima kaip komplimentą.

Todėl jeigu moteris neprašoma vyrui duoda patarimą, jis gali pamanyti, kad moteris jį laiko nekompetentingu, nemokančiu išspręsti savo problemų. Vyras mano, kad prašydamas patarimo jis pasirodo esąs silpnas, nes, jo manymu, savo problemas turėtų išspręsti pats, todėl retai kalba apie rūpesčius. Jam labai patinka patarimus ir sprendimus duoti kitiems, tačiau neprašytų patarimų, ypač iš moters, jis nemėgsta.

Kodėl moteris liūdina vyrų sprendimai

Moters smegenys reguliuoja bendravimą kalbant, todėl svarbiausias pokalbio tikslas yra kalbėti. Dažniausiai moteriai atsakymų nė nereikia. Čia ir slypi daugelio porų problema – baigiantis dienai ji nori pasikalbėti apie dienos įvykius, pasidalyti savo jausmais, bet vyras mano, kad ji kalba apie problemas, kurias reikia spręsti, ir pradeda patarinėti. Moteris nusimena, nes jis jos nesiklauso, o vyras supyksta, kad ji nepriima jo sprendimų. „Kodėl tu negali tiesiog patylėti ir paklausyti?" – sušunka ji sukdamasi durų link. „Jeigu tau nesvarbi mano nuomonė, – rikteli jis užsitrenkiančių durų pusėn, – tai jos ir neklausk!" Abudu mano, kad kiekvieno jų žodžiai liko neįvertinti.

Kai ji nori jam išsakyti savo išgyvenimus,

jam pasirodo, kad ji klausia patarimo.

Vyras mano, jog spręsdamas moters problemas bus jos globojamas ir mylimas, – jai atrodo, kad jis nesiklausydamas, ką ji kalba, yra abejingas arba menkina jos jausmus.

Pavyzdys: Sara ir Endis

Sarai buvo sunki diena: visą laiką ramybės nedavė viršininkas, ją apkaltino padarius administracinę klaidą, ji pametė piniginę ir nusilaužė nagą. Ji pasijuto taip, tarsi griūtų visas jos gyvenimas, ir panoro pasišnekėti apie tai su Endžiu, kai tik jis grįš namo.

Ji skambina Endžiui norėdama sužinoti, kada jis grįš, paruošia gardžią vakarienę vildamasi, kad valgydami jie ramiai ir nuoširdžiai pasikalbės. Jis mylėjo ją ir užjautė. Ji tikėjosi išliesianti širdį žmogui, kuriam rūpi, ir pasijusianti daug geriau. Norėjo, kad jis ją išklausytų, leistų pasijusti mylimai ir suprastai ir dar kartą patikintų, kad ji įstengs susidoroti su sunkumais.

Tačiau Endžio diena taip pat buvo ne iš lengvųjų. Jis išėjo iš darbo neišsprendęs kelių svarbių klausimų, kuriuos jam reikėjo apgalvoti iki rytdienos darbo pradžios. Pakeliui į namus jis mintyse vis dirbo mėgindamas tas problemas išspręsti. Iš pokalbio telefonu su Sara suprato, kad ši diena jai buvo nesėkminga, tačiau jam trūks plyš reikėjo laiko sutvarkyti saviems reikalams.

Jis grįžta namo, mesteli Sarai „Labas" ir įsitaiso giliame krėsle žiūrėti žinių. Ji patikrina, kaip viskas verda, ir pasako jam, kad vakarienė bus po penkiolikos minučių. Jam topteli: „Puiku! Penkiolika minučių ramybės iki vakarienės". Sara pagalvoja: „Nuostabu! Prieš pradėdami valgyti galime penkiolika minučių pasišnekučiuoti".

Sara: Kaip tau šiandien sekėsi, brangusis?

Endis: Gerai.

Sara: Šiandien buvo bjauriausia diena mano gyvenime, ir nebegaliu suprasti, kas dedasi!

Endis (vis dar užmesdamas akį į žinias): Ko nebegali suprasti?

Sara: Mano viršininkas mane baisiausiai spaudžia dėl darbo. Kai šį rytą pasirodžiau kontoroje, užsipuolė mane dėl darbo kokybės ir paklausė, kodėl nebaigiau naujos reklamos. Paskui pareikalavo, kad pateikčiau ją savaitės pabaigoje, nes jis susitaręs su klientu, kad šis atvyksiąs pirmadienį pažiūrėti, ką mes padarėme. Mėginau paaiškinti, kodėl ta reklama nebaigta, kad dar vis krapštausi prie Seinfeldo projekto, kuris, kaip sakė viršininkas, yra skubus, taigi greitai užbaigti abu projektus man trūks laiko, tačiau jis mane pertraukė ir pareiškė nenorįs girdėti jokių pasiteisinimų, jam tik reikia, kad paruošta reklama gulėtų ant stalo penktadienį prieš darbo pabaigą. Ar gali patikėti? (Nuliūsdama) Jis manęs net nesiklausė... Paskui pakeitė pokalbio temą ir pasakė norįs mane matyti penktadienį šeštą valandą vakare, kad peržiūrėtume galutinius pataisymus. Pasijutau taip, tarsi mesčiau darbą. Manau, kad šito nebesuprantu...

Endis: Tai visai paprasta, Sara... Turi gintis, pasakyk jam, kad negali užbaigti abiejų projektų, ir pasiteirauk, kurį reikia baigti pirmiau. Rytoj nueik ir išdėstyk, kad jo paskutinis terminas yra neįmanomas, kad jį reikia pakoreguoti, arba kad abiem projektams užbaigti paskirtų tau kokį nors pagalbininką.

Sara (emocingai): Neįtikėtina! Aš tau pasakoju apie viršininką, kuris man tik įsakinėja ir niekada nesiklauso, o tu pradedi mane mokyti, ką turiu daryti. Kodėl tiesiog negali manęs išklausyti? Aš pavargau nuo vyrų, visada viską žinančių geriau.

Endis: Liaukis, Sara. Jei nenori išklausyti mano nuomonės, tai ir nepasakok savo problemų. Sukis iš jų tyliai ir nekvaršink man galvos! Aš turiu savų problemų, kurias, beje, sprendžiu pats!

Sara (beveik verkdama): Ką gi, gali nešdintis! Rasiu ką nors kitą, kas mane išklausys ir nenurodinės, ką padariau ne taip! Vakarieniauk vienas! Aš išeinu, kada grįšiu, nežinau!

Viso pasaulio vyrams ir moterims tai puikiai pažįstama scena. Jos pabaigoje Sara pasijuto apvilta, nemylima ir įskaudinta, Endis – nesuprastas ir sumišęs, nes Sara ką tik suniekino jo pačią geriausią savybę: gebėjimą spręsti problemas.

Kaip turėjo elgtis Endis?

Dar kartą panagrinėkime šią sceną ir pasvarstykime, kaip Endis galėjo išvengti tokio bjauraus vakaro.

Sara: Kaip tau šiandien sekėsi, brangusis?

Endis: Gerai. Iki ryto turiu išspręsti keletą su darbu susijusių problemų; bus daug geriau, jeigu iki rytdienos susidorosiu.

Sara: Šiandien buvo pati bjauriausia diena mano gyvenime, ir aš nebegaliu suprasti, kas dedasi!

Endis: Kokia tu nelaiminga, brangioji! Noriu, kad viską man papasakotum, bet ar galiu atitrūkti penkiolikai minučių, mat noriu apsvarstyti ir savo problemas, su kuriomis susidūriau darbe, o tada per vakarienę visą dėmesį skirsiu tau.

Sara: Gerai... Pažiūrėsiu, kaip ta vakarienė, ir pakviesiu, kai viskas bus paruošta. Ar nenorėtum taurės vyno?

Endis: Ačiū, mieloji... Būtų puiku.

Kai Endis paprašė laiko sau, o Sara neprieštaravo, jis ramiai galėjo atsisėsti ir spręsti savo problemas. Sara nusiramino ir pasijuto laiminga, kai jis pažadėjo jai skirti dėmesį per vakarienę, ji galės jam išlieti susikaupusius rūpesčius ir jai palengvės.

O per vakarienę vyko štai toks pokalbis:

Sara: Viršininkas mane iš tiesų labai spaudžia. Kai šįryt pasirodžiau kontoroje, užsipuolė mane dėl darbo kokybės ir paklausė, kodėl nebaigiau naujos reklamos. Paskui pareikalavo, kad ją pateikčiau savaitės pabaigoje, nes susitaręs su klientu, kuris atvyksiąs pirmadienį pažiūrėti, ką mes padarėme. Mėginau paaiškinti, kodėl ta reklama nebaigta, kad vis dar krapštausi prie Seinfeldo projekto, kuris, kaip sakė viršininkas, yra skubus...

Endis (susidomėjęs): Brangioji... tai siaubinga. Nejaugi jis nežino, kiek daug tu dirbi? Atrodai tokia įsitempusi...

Sara: Net negali įsivaizduoti, kaip aš įsitempusi! Šiaip ar taip, puoliau jam aiškinti, kad Seinfeldo projektas suryja daug laiko. Bet per pusę sakinio jis mane pertraukė ir pareiškė nenorįs girdėti jokių pasiteisinimų, jam tik reikia, kad mano reklama gulėtų ant jo stalo penktadienį prieš darbo pabaigą! Ar gali tuo patikėti?

Endis (susirūpinęs ir susilaikydamas nuo patarimo): Na, jis tikrai tave spaudžia...

Sara: Jis tiesiog manęs nesiklauso... Jis pasuko kalbą ir pasakė norįs mane matyti penktadienį vakare šeštą valandą, kad peržiūrėtume galutinius pataisymus. Aš tokia įsitempusi, rodos, tarsi mesčiau darbą...

Endis (ją apkabindamas): Tau iš tikrųjų nekaip sekėsi, mieloji. Ką norėtum veikti?

Sara: Eisiu miegoti, rytoj anksti kelsiuos, o jeigu man bus vis tiek negera, norėsiu, kad patartum, kaip su tuo susidoroti.

Esu labai pavargusi ir pernelyg sudirgusi, kad šį vakarą galėčiau apie tai kalbėti. Ačiū, kad mane išklausei, brangusis. Pasijutau daug geriau...

Nesiūlydamas skubių sprendimų, Endis išvengė kivirčo, buvo pavaišintas taure vyno ir jam nereikėjo miegoti vienam susiraičius ant sofos. Sarai, davusiai laiko Endžiui, nereikėjo klausytis nusibodusių argumentų, ji liko patenkinta savimi ir savo gyvenimu.

Kai norite tvarkyti reikalus su priešinga lytimi

Vyrai ir moterys reikalus tvarko labai skirtingai, ir jeigu viena pusė nevisiškai supranta kitos pusės išvadas, jų verslo santykiai gali būti finansiškai pragaištingi. Moteris prieš kreipdamasi su reikalu pirmiausia stengiasi užmegzti pokalbį su vyru šnekučiuodama įvairiausiomis temomis, dažnai gana asmeniškomis, nes nori pamatyti, kas jis per žmogus, ar vertas pasitikėjimo. Vyrai paprastai to visiškai nesupranta. Blogiausiu atveju kai kuriems gali šauti į galvą, kad moteris atėjo pas jį tikėdamasi sekso; geriausiu atveju beveik visi pamanys, kad ji prašo patarimo, kaip spręsti savas problemas. Tada jie ims siūlyti sprendimus ir nurodinės, ką ji turėtų daryti, galvoti arba sakyti.

Moterį visa tai labai piktina ir erzina. Ji tikriausiai numos ranka į vyrą kaip žmogų, kuris nesiklauso ir vargu ar atkreips į ją dėmesį kartu tvarkant reikalus. Ji ilgokai svyruoja, ar apskritai su juo imtis reikalų, ir palieka vyrą sumišusį bei suglumusį, kai jų verslo reikalai neina. Vyras turi suprasti, kad net versle su moterimi tvarkyti reikalus lengviau tada, kai su ja pirmiausia užmezgamas asmeninis ryšys. Moteris turi suvokti, kad su vyru aptarinėti asmeni-

nius dalykus nėra paprasta, nes jis teikia pirmenybę verslo reikalams. Kada abi pusės tai supranta, jos daug mieliau eina į kompromisą – tada užsimezga stipresni dalykiniai santykiai ilgam laikui.

Kaip išvengti ginčo su priešinga lytimi

Kai moteris yra nusiminusi arba įsitempusi ir jai reikia pasikalbėti, ji paprasčiausiai gali pasakyti vyrui: „Turiu pasikalbėti su tavimi apie keletą dalykų. Man nereikia jokių sprendimų, tiesiog noriu, kad mane išklausytum". Tai išgirdęs vyras tikriausiai apsidžiaugs, nes žinos, ko iš jo tikimasi.

Sprendimas

Jeigu moteris šneka, o vyras nesupranta, ar ji klausia patarimo, ar tiesiog kalba, ir tiek, jis gali tai išsiaiškinti pasiteiraudamas: „Ar nori, kad tavęs klausyčiausi kaip vaikinas, ar kaip mergina?" Jeigu ji nori, kad jis ją išklausytų kaip mergina, jis turi jos tik klausytis. Jeigu ji nori išsikalbėti kaip vaikinui, jis gali pasiūlyti kokią išeitį. Abiem atvejais abudu liks patenkinti, nes suvoks, ko vienas iš kito tikisi.

Moteris paprastai nori būti išgirsta,

o ne sulaukti patarimų.

Įvertindami situaciją, patarimus moterys ir vyrai supranta skirtingai. Vyras mano, kad patardamas rodo savo rūpestį ir meilę, o moteriai gali atrodyti, jog jis nenori girdėti, ką ji kalba. Šiuo atveju pamokymas paprastas, bet efektyvus.

Vyrai, klausykitės moters įsijautę, ypač kai ji nusiminusi, ir jei nesate tikri, ko iš jūsų norima, tiesiog jos pasiklauskite. Moterys, duokite vyrui, kuriam atveriate savo širdį, aiškiai suprasti, ko iš jo tikitės.

2. Kodėl vyrai nepaliaudami perjunginėja kanalus nuotolinio valdymo pulteliu?

> Nuotolinis valdymas: daiktavardis, moteriškoji giminė: priemonė TV kanalams perjungti; daiktavardis, vyriškoji giminė: įrenginys 55 kanalų skenavimui kas 2,5 minutės

Tūkstančius metų vyrai grįždavo iš medžioklės ir leisdavo vakarus žvelgdami į laužą. Vyras transo būsenoje ilgai sėdėdavo tarp savo draugų nebendraudamas, o kiti vyrai taip pat jo nešnekindavo. Vyrams tai buvo puikus būdas atsipalaiduoti ir pasikrauti kitos dienos darbams.

Šiuolaikiniai vyrai taip gali atsipalaiduoti tik baigiantis dienai, tačiau dabar yra ir kitokių atsipalaidavimo priemonių – tai laikraščiai, knygos ir nuotolinio valdymo pulteliai. Kartą buvome Pietų Afrikos tolimoje Okavango deltoje, Botsvanos Kalahario dykumos šiaurėje. Ant stiebo virš kaimo trobelės pastebėję palydovinę anteną, prijungtą prie saulės baterijos elemento, įėjome vidun ir radome grupelę Kalahario bušmenų, apsijuosusių strėnas juosta, įsitaisiusių priešais televizorių su nuotolinio valdymo pulteliu ir paeiliui perjunginėjančių kanalus.

Rojuje kiekvienas vyras turi tris

nuotolinio valdymo pultelius

ir unitazai čia neuždengiami.

Visos moterys labiausiai nepakenčia, kai vyrai be perstojo perjunginėja kanalus. Įprasta juokauti, kad daug moterų savo vyrus mielai palaidotų su nuotolinio valdymo pulteliu, tvirtai suspaustu rankose.

Baigiantis ilgai dienai, moterys mėgsta atsipalaiduodamos pažiūrėti kokią televizijos laidą, ypač serialus, kuriuose daug paprasto bendravimo ir jausmingų scenų. Jų smegenų struktūrai priimtini aktorių žodžiai ir jų kūno kalba, joms patinka numatyti tarpusavio santykių vystymosi baigtį. Moterys mėgsta ir reklaminius filmukus. O vyrams televizoriaus žiūrėjimas – visiškai kitoks procesas, tenkinantis du svarbiausius impulsus. Pirma, turint smegenis, skirtas daryti sprendimus ir spręsti problemas, vyrui labiausiai rūpi kuo greičiau prisikasti prie esmės. Šokinėdamas per kanalus, jis gali analizuoti kiekvienoje programoje rodomas problemas ir apsvarstyti reikiamus sprendimus. Antra, vyrai, matydami kito problemas, pamiršta savąsias, tad suprantama, kodėl vyrai TV vakarinių žinių suvestines žiūri šešiskart daugiau negu moterys. Kadangi jo protas vienu metu gali daryti tik vieną darbą, stebėdamas kitų žmonių problemas ir nesijausdamas už jas atsakingas, jis gali pamiršti savo paties rūpesčius. Todėl tai tapo atsipalaidavimo būdu, kaip ir naršymas po internetą, krapštymasis prie automobilio, sodo laistymas, mankštinimasis gimnastikos salėje arba mylėjimasis, kas vyrams labiausiai patinka. Kol vyras yra sutelkęs dėmesį į vieną dalyką, jis visada geba pamiršti savus nemalonumus ir jaustis gerai.

Vyrams neįdomu, kas rodoma per televiziją, jie nori žinoti, ką dar galima per ją pamatyti.

Jeigu moterį slegia rūpestis, visiškai nesvarbu, ar ji dar ką nors veikia – vis tiek problema būna užvaldžiusi jos visas daugiakryptes mintis, ir jai būtina apie ją pasikalbėti, kad nors kiek palengvėtų.

Šis pagrindinis lyčių skirtumas dažnai ir kelia rūpesčių. Moteris dažniausiai mėgina pasišnekėti su vyru, kai jis skaito laikraštį arba naršo po kanalus, o jei jis nereaguoja į tai, ką sako moteris, ji ima reikalauti dėmesio. „Ką aš dabar pasakiau?" – klausia ji. Jos nusivylimui, jis dažniausiai negali atsakyti. Nors ir girdėjo ją kalbant, bet jo smegenys buvo užsiėmusios vienintele užduotimi – laikraščio skaitymu, jis iš tikrųjų jos visai nesiklausė arba neanalizavo, ką ji sakė, tik fiksavo jos žodžius.

Moterys dažnai kaltina vyrus, kad tuo metu, kai jos mėgina su jais pasikalbėti, jie klaidžioja kažkur už jūrų marių. Tas glumina vyrus; jie mano, jog pakanka, kad jie fiziškai būna šalia. Tačiau moterys nori, kad jie reikštų ir savo jausmus. Jas piktina akivaizdus vyrų neatidumas, ir joms atrodo, kad jas ignoruoja. Vyrus erzina, kad jiems neleidžiama ramiai patūnoti net tada, kai jie mėgina įsiūlyti patarimų, kuriuos moterys atmeta. Kuo labiau moteris spaudžia, tuo labiau vyras irzta. O kuo labiau jis piktinasi, tuo daugiau moters širdyje kaupiasi apmaudo.

Moteris turi suprasti, kad vyro spoksojimas į nieką yra jo būdas atsipalaiduoti ir jai nereikia to imti į širdį. Kalbėdamas jis vienu metu kalba apie vieną dalyką. Moters išsivingiavusios smegenys leidžia jai kalbėti apie daugybę dalykų tuo pat metu, apie praeitį, dabartį ir ateitį.

Jei vyras tyli, tai nereiškia, kad jis nemyli moters. Jam tik reikia ramybės.

Vyras turi suvokti, kad moteriai reikia pasikalbėti nieko nesprendžiant, – taip ji išsivaduoja iš įtampos.

Sprendimas

Norint išspręsti nuotolinio valdymo problemą, moteriai reikėtų su vyru ramiai pasikalbėti, kad ją mygtukų spaudymas varo iš proto, ir paprašyti, kad jis neperjunginėtų kanalų, kai ji žiūri mėgstamą laidą. Antraip ji gali nuotolinio valdymo pultelį paslėpti ten, kur jam net nešaus į galvą jo ieškoti. Jeigu nė vienas šių būdų nepadės, ji turėtų pamąstyti, ar nevertėtų nusipirkti televizoriaus sau – arba bent kitą nuotolinio valdymo pultelį.

3. Kodėl vyrai nesustoja pasiklausti kelio?

Daugiau kaip 100 000 metų vyrai, pasitelkę smegenų erdvinio mąstymo dalį, persekiodavo grobį ir dobdavo jį. Tuo laikotarpiu vyrai puikiai išmoko orientuotis, išlavėjo jų gebėjimas grįžti atgal tuo pačiu keliu, taigi, jie galėdavo medžioti sukardami ilgus atstumus ir paskui rasti kelią namo. Todėl pirmąkart atsidūręs belangiame kambaryje daugiau nei vienas vyras iš trijų gali parodyti šiaurę 90 laipsnių tikslumu, ką padaryti gali tik viena iš penkių moterų. Deja, galite niekada neišmokti rasti šiaurės; jūs tą mokate arba ne. Įtikimiausias vyrų gebėjimas orientuotis paaiškinamas tuo, kad jų dešiniajame smegenų pusrutulyje yra didesnė geležies koncentracija, leidžianti jausti šiaurės magnetinę trauką. Dėl to vyrai sugeba rasti tą pačią vietą, kur sėdėjo per sporto varžybas ar milžiniškoje automobilių stovėjimo aikštelėje, vis į tą pačią vietą pastatyti automobilį ir grįžti į tą pačią vietą, kur jau kartą buvo.

Savo šeimos lizdelį saugančios moterys nedrįso vienos keliauti toliau už horizonto, todėl išmoko vadovautis orientyrais – joms nereikėjo orientuotis erdvėje, tai lėmė jų darbas. Pastebėjusi medį, ežerą arba kalvą, ji pagal šiuos ženklus rasdavo kelią namo. Čia ir slypi esmė, kaip vyras turėtų moteriai nurodyti kelią. Jeigu jis sakys, kad ji turi išvažiuoti į kelią, šalia kurio auga milžiniškas ąžuolas, tada pasukti prie rausvo pastato šalia Nacionalinio banko, esančio priešais ežerą, ji galbūt pasieks savo tikslą. Bet jeigu jis nurodys, kad reikia sukti į trečią Vakarų šalutinio kelio išvažiavimą 23 greitkelyje, jos turbūt niekas niekada nebeišvys.

Vyrai nepasiklysta – jie tiesiog randa alternatyvias vietas.

Vyrui prisipažinti, kad jis pasiklydo, reiškia prisipažinti, kad jis prarado svarbiausią savo gebėjimą – gebėjimą rasti kelią. Greičiau jis leistųsi sudeginamas ant laužo, negu tai prisipažintų moteriai. Jeigu esate moteris, sėdinti keleivio vietoje, ir ką tik pravažiavote tą patį garažą trečią kartą, nereikškite vyrui kritinės pastabos ir nieko nepatarinėkite, jeigu nenorite eiti pėsčia.

Sprendimas

Nupirkite žemėlapį arba žinyną ir palikite vyrui automobilyje. Jeigu jis domisi kompiuteriais, bet kuriame mieste įsigykite CD-ROM kompaktinių plokštelių su puikiais maršrutais, – juos galima išspausdinti ir pasiimti į kelionę. Būtų puikus sumanymas jam gimtadienio ar Kalėdų proga nupirkti visai nebrangią nešiojamąją palydovinę navigacijos sistemą – nuostabų erdvinį berniuko žaislą, su kuriuo jis visada bus teisus, niekada nepasiklys ir mylės jus amžinai.

Kodėl reikia 4 milijonų spermatozoidų, kad būtų surastas ir apvaisintas vienas kiaušinėlis? Nė vienas nenori pasiklausti kelio.

Skubi, atsargi, nenumatyta strategija – pasakyti, kad jums nedelsiant reikia į tualetą. Tokiu atveju jis bus priverstas sustoti, pageidautina, kad kokioje nors degalinėje. Kol jūs tvarkysitės tualete, jis turės laiko apsimesti ką nors perkąs, kad galėtų pasiklausti kelio.

4. Kodėl vyrai reikalauja, kad unitazo dangtis būtų visada pakeltas?

Iki 1900-ųjų pabaigos išvietės buvo nedideli pastatėliai už namo. Kai moterį prispirdavo reikalas, į tualetą ją lydėdavo kita moteris, kad būtų saugiau. Vyrai į tupyklą eidavo vieni, o kilus pavojui, apsigindavo patys. Jie niekada nesišlapindavo tualete – „varydavo" ant krūmų arba ant ko nors priešais, šį įprotį šiuolaikiniai vyrai yra paveldėję iš protėvių. Štai kodėl retai galima išvysti besišlapinantį vyrą atviroje vietoje, jis visada tą daro prieš ką nors – sieną arba medį, nes jiems, kaip ir visiems kitiems gyvūnams, būdinga pažymėti savo teritoriją. XIX a. pabaigoje išradus tualetus su nuleidžiamu vandeniu (esą jį išrado Thomas Crapperis), „kukli tupyklėlė" perkelta į namus ir viešuosius pastatus. Vis dėlto moterys atlikti gamtinių reikalų vis tiek atkakliai keliavo grupelėmis. Iš vyrų niekada neišgirstama sakant: „Ei, Fredai, einu į tualetą... ar nori eiti su manimi?"

Vyrui, einančiam į vonios kambarį, draugijos nereikia.

Dabar visur viešuosiuose tualetuose yra atskiros kabinos – su sėdimaisiais unitazais moterims ir pritvirtintais prie sienos pisuarais vyrams. Moterys visada atsisėda, o vyrai prisėda tik 10–20% viso laiko. Šiuolaikiniai namai suprojektuoti ir pastatyti taip, kad juose galėtų gyventi ir vyrai, ir moterys, bet tualetai vyrams nepatogūs, nes jie pritaikyti moterims. Namie vyras turi pakelti tualeto dangtį, kad jis būtų neapšlapintas, kai ant jo sėsis moteris. Tačiau jeigu jis dangčio nenuleidžia, moteris atvirai jam padaro pastabą. Dėl to daugelis vyrų labai įsižeidžia. Kodėl moterys vyrų patogumui negalėtų palikti unitazo atidengto? Kai kur pasaulyje, pavyzdžiui, Švedijoje, išleistas įstatymas vyrams šlapintis viešajame tualete atsisėdus – teisinga valstybiniu požiūriu.

Kai Dievas baigė kurti pasaulį, paaiškėjo, kad jam liko dar du dalykai, kuriuos jis turėjo padalyti Adomui ir Ievai. Vienas, aiškino jis, yra dalykėlis, su kuriuo jo savininkas galės šlapintis stovėdamas. Adomas susijaudino ir maldaute maldavo, kad šis atitektų jam.

Ieva maloniai nusišypsojo ir Dievui tarė, kad jeigu Adomas iš tikrųjų jo taip norįs, tegul ir turi. Taigi, Dievas davė tą daikčiuką Adomui, kuris tučtuojau pasitraukė į šalį ir džiugiai nusišlapino ant medžio, smėlyje palikdamas raštą. Ir Dievas matė, kad pasielgė teisingai.

Tada Dievas atsisuko į Ievą. „Na, gerai, liko kitas daiktas, – tarė jis. – Manau, kad gali jį turėti".

„Ačiū, – padėkojo Ieva ir paklausė: – O kaip jis vadinasi?" Dievas šypsodamasis atsakė: „Daugkartiniai orgazmai".

Prieš kelerius metus Švedijoje feminisčių grupė reikalavo uždrausti vyrų pisuarus remdamosi tuo, kad vyrai, kai šla-

pinasi stovėdami, „triumfuoja dėl savo vyriškumo" ir tokiu būdu žemina moteris. Mažai kas jas palaikė. Tačiau kai kuriose vietose, dažniausiai JAV šiuolaikiškai įrengtuose reklamų agentūrų biuruose, jau beveik nebeliko pisuarų, vietoj jų pastatytos atskiros kabinos su abiem lytims skirtais unitazais, nors tai padaryta daugiau pinigų taupymo ir erdvės optimizavimo sumetimais, o ne siekiant lyčių lygybės. Viena olandų bendrovė 2000 metais paskelbė pristatanti rinkai pirmąjį pasaulyje „moterų pisuarą". Ligi šiol visuotiniams tualeto įpročiams jie didelės įtakos nepadarė.

Vienas iš mūsų skaitytojų vyrų mums parašė, kaip jis ir jo žmona išsprendė nuolatinį ginčą dėl unitazo dangčio:

„Moterys turėtų suprasti, kad kartais vyrų penis daro savaip. Vyras gali įeiti į tualeto kabiną (kai užimti visi pisuarai), tiksliai nusitaikyti, bet vis tiek sugebės apšlapinti rulonėlį tualetinio popieriaus, klius ir kairiajai jo kelnių klešnei, ir batui. Sakau jums, kad Džonu Tomu negalima pasikliauti.

Dabar, po 28 vedybinio gyvenimo metų, žmona mane išmokė. Daugiau man neleidžiama šlapintis kaip vyrui – stovint. Ji reikalauja, kad šlapinčiausi atsisėdęs. Esu įtikintas, kad man tai daug nekainuos. Priešingu atveju, jeigu dar kartą įėjusi naktį į tualetą atsisės ant apšlapinto dangčio arba įkris į unitazą, – nes unitazo dangtis bus nenuleistas, – ji mane užmuš miegantį".

Susiduriama ir su rytinės erekcijos problema, dėl kurios vyrui tiksliai nusitaikyti dvigubai sunkiau, todėl jis nenorom apšlapina sieną. Jis guodžiasi, kad net ir atsisėdus būna didelių sunkumų, kuriuos gali suprasti tik vyrai. Dabar jis įsigudrino gulėti virš unitazo „Skrendančio supermeno" padėtyje, kad būtų tikras, jog niekas nenutekės pro šalį.

„Moterys turėtų suprasti, kad tai visai ne vyrų kaltė. Mes jautriai reaguojame į jų rūpinimąsi higiena ir vonios kambario švara, bet kartais atsitinka tai, ko negalime kontroliuoti. Kalti ne mes, o motulė Gamta. Jeigu būtų tėvas Gamta..., tokių problemų nekiltų..."

Tiesą sakant, vyrams iš tikrųjų visai nerūpi, ar tas dangtis pakeltas ar ne, bet gali susipykti su moterimi, kuri, užuot mandagiai paprašiusi, kad jis būtų nuleistas, to reikalauja arba pati tai padaro.

Sprendimas

Paprašius vyrą šlapintis sėdint, problemų daugiau neturėtų kilti. Jeigu vyras atsisako, reikėtų ramiai, bet tvirtai pabrėžti, kad šimtai tūkstančių vyrų islamą išpažįstančiose šalyse šlapinasi sėdėdami ir visai nemano, jog tai nors kiek žeidžia jų vyriškumą. Sakoma, kad Mahometas stovėdamas šlapinosi vienintelį kartą, kai vaikščiojo sode, kuriame buvo neįmanoma atsisėsti. Jeigu vyro tai neįtikina, tiesiog įveskite namie naujas taisykles. Nuo šiol paveskite vyrui valyti tualetą, kasdien plauti grindis, kad neliktų nė vieno nutiškusio lašelio. Ir netrukus galbūt atsiras teigiamų poslinkių...

Idealus sprendimas, jeigu išgalite, nusipirkti namą su dviem vonios kambariais: vienas būtų jam, o kitas jums; arba atnaujinti dabartinį namą ir įrengti dar vieną vonios kambarį. Tada kiekvienas džiaugtumėtės savo švara ir higiena nejausdami įtampos dėl kito pridarytos netvarkos.

5. Kodėl vyrus taip nervina vaikščiojimas po parduotuves?

Būti vyru puikumėlis, nes du kostiumus, trejus marškinius, diržą, tris kaklaraiščius ir dvi poras batų jis gali įsigyti per aštuonias minutes. Šių drabužių vyrui pakanka devyneriems metams. Kalėdines dovanas visai šeimai jis gali nupirkti gruodžio 24 dieną pusę penkių po pietų ir visiškai vienas.

Vyrui batų poros ir kelerių marškinių užtenka ne vienam sezonui. Metų metus, gal net dešimtmečius, jis nekeičia šukuosenos. Todėl ir jo piniginė tveria daug ilgiau.

Daugumai vyrų apsipirkimas tolygus procedūrai, kai gydytojas čiupinėja jų prostatą šaltomis rankomis. Britų psichologas dr. Davidas Lewisas mano, kad vyrų įtampą, patiriamą per kalėdinio apsipirkimo grūstį, galima priskirti tai pačiai įtampos kategorijai, kaip ir policijos pareigūnui bandant numalšinti įtūžusios minios sukeltas riaušes. Na, o moterims vaikštinėjimas po parduotuves yra mėgstamiausia atsipalaidavimo forma.

Visiems, tyrinėjusiems skirtingą vyrų ir moterų evoliucionavimą ir žinantiems, kaip veikia jų smegenys, viso to priežastys yra akivaizdžios. Senovėje, vyrams medžiojant, išsivystė tunelinis regėjimas, kuris padeda tiesiu keliu judėti iš taško A į tašką B. Lakstymas zigzagais tarp pirkėjų ir iš vienos parduotuvės į kitą, norint sėkmingai apsipirkti, verčia vyrą jaustis itin nesmagiai, nes keičiant kryptį reikia įtempti protą. O moterims, turinčioms platesnį periferinį regėjimą, visai įprasta visomis kryptimis naršyti po rajoną, pilną parduotuvių.

Patarimas Nr. 62 perkantiems vyrams: kėglių take niekada nenusipirksite naujų batų už 4 svarus.

Vyrai evoliucionavo į individus, galinčius greitai užmušti ir grįžti namo. Dabartiniai vyrai greitai mėgsta ir apsipirkti. Moterys renkasi pirkinius taip pat, kaip senovėje rinkosi maistą jų prosenelės: jos su būreliu kitų moterų išeidavo visai dienai ten, kur viena iš jų prisimindavo augus valgomuosius augalus. Jos neturėdavo konkretaus tikslo ar nurodymo ir buvo nesvarbu, kiek užtruks. Leisdavo dieną bastydamosi iš vienos vietos į kitą, spaudydamos, uostydamos, čiupinėdamos ir ragaudamos viską, ką aptikdavo ar kas patraukdavo akį, be to, tarpusavy plepėdamos įvairiausiomis viena su kita nesusijusiomis temomis. Vakare grįžusios namo, net ir nieko tinkamo neradusios, jos vis tiek būdavo patenkintos, kad diena prabėgo puikiai. Vyrui tai nesuvokiama. Jam iškeliauti su kitais vyrais nežinia kur, be aiškaus tikslo, užduoties arba nežinia kuriam galui ir grįžti tuščiomis būtų tikra nesėkmė. Kai vyro paprašoma einant pakeliui iš darbo nupirkti pieno, duonos ir kiaušinių, jis gali grįžti su sardinėmis ir zefyrais. Jis pamiršo, ką žmona prašė parnešti, ir užtat grįžo su keletu „pirkinių" – tai jam labai įprastas greitas laimikis.

Moteris rengiasi rūpestingai, atsižvelgdama į orą, sezoną, madą, spalvų derinimą ir į tai, kur eina, kaip tą dieną jaučiasi, su kuo susitiks ir ką veiks. Vyras tik pauostys tuos drabužius, kuriuos paliko nudrėbtus ant kėdės atramos.

Tyrimai parodė, kad drabužių ir maisto pirkimas vyrams ne tik nepatinka, bet ir žalingas jų sveikatai, nes sukelia

jiems įtampą. Tačiau yra būdų, padedančių apsiperkant jaustis gerai.

Kaip pirkti maistą

Visada leiskite vyrui stumti parduotuvėje vežimėlį. Vyrams patinka, kai jie yra kontroliuojami, ir jie mėgsta „vairuoti“ pasitelkdami erdvinius sugebėjimus – posūkius, kampus, greitį ir t. t. Jiems netgi patinka vežimėliai su netikrais ratukais, nes tai dar didesnis erdvinių ir orientacinių įgūdžių išbandymas. Daugybė vyrų tyliai mintyse leidžia brrrrrmmmmmm garsus – visai kaip tada, kai buvo maži berniukai. Pasiteiraukite jo nuomonės, kaip geriausia į vežimėlį sukrauti maistą – ieškodamas sprendimo jis vėl galės pasitelkti erdvinius įgūdžius. Moterys labiau mėgsta po didelę parduotuvę bėgioti visomis kryptimis ir darbuotis pagal sąrašą, o vyrai – nusitaikyti tiesiai, pirkti, ką atsimena, ir tyrinėti visus gerai atrodančius daiktus. Todėl jie visada parneša namo tuos pačius pirkinius – pavyzdžiui, vienišo vyro virtuvės spintelėje išrikiuotos 26 skardinėlės kepintų pupelių, 9 buteliukai pomidorų padažo ir nieko daugiau. Kol žingsniuosite skersai išilgai tarp lentynų, nurodykite jam aiškų tikslą – tepasidairo į etiketes, dydžius, ką nors paragauja, palygina kainas, o paskui padėkokite už pastangas. Visada pasiklauskite, ką jis mėgsta, kaip įmanydamos jį pamaloninkite ir galiausiai nupirkite jam mėgstamą skanėstą, pavyzdžiui, šokoladą. Dabar moteris gali čiupti sau už gerklės ir sušukti: „Tai tik tiek tereikia einant pirkti maisto?!“ Neužmirškite, kad vyro smegenyse nėra techninės apsipirkimo įrangos, taigi juos būtina skatinti.

Drabužių pirkimas

Daugelis moterų beveik teisios manydamos, kad vyrai yra užprogramuoti įsigyti bjaurius drabužius. Šimtus tūkstančių metų moterys puošėsi, kad suviliotų vyrus, o šie – kad atbaidytų priešus. Vyrai išsidažydavo veidus ir kūnus, nosis persismeigdavo kaulais, ant galvos prisitaisydavo nudobtą bizoną, o prie penio – uolos nuolaužą. Nenustebtume, jeigu mokslininkai atrastų, kad būta labai heteroseksualių vyrų, turėjusių „neskoningų" drabužių geną.

Mes visada laikomės susikibę už rankų. Jei tik paleidžiu jos ranką, ji puola pirkti.

Allan Pease

Tie patys motyvacijos dėsniai, kaip perkant maistą, taikomi ir perkant drabužius pirma nurodykite vyrui dydžius, spalvas, audinius, kainas ir tik tada siųskite į medžioklę. Vyro smegenys sudarytos taip, kad jis gali susikaupti tik ties viena užduotimi.

Ką galite pasakyti apie elegantišką vyrą? Jo žmona turi puikų skonį ir parenka jam drabužius.

Esmę, kaip vyrai perka, atskleidė viščiukų stebėjimas. Kai viščiukai buvo šeriami vyriškais hormonais, spalvotą maistą jie lesė skirtingai. Pirmiausia sulesė visas raudonas sėkleles, paskui geltonas. Kiti viščiukai, negavę vyriškų hormonų, spalvotą maistą lesė be jokios tvarkos.

Sprendimas

Vienu metu vyrui duokite tik vieną užduotį ir nemėginkite jo įtikinti, kad pirkdami daugiau prekių sutaupysite nemažai pinigų. Niekada jo neklauskite: „Kokia suknelė man labiau tinka – mėlyna ar auksinė?“ Vyras pradės nerimauti, nes jis žino, kad nepataikys – išrinks ne tą. Dauguma vyrų turi tik dvi poras batų, vyrų smegenys sunkiai derina raštus ir modelius, o vienas iš aštuonių vyrų neskiria raudonos, mėlynos arba žalios spalvos. Jeigu moteris paprašo vyro jai ką nors nupirkti arba nuo kabyklos paduoti kokį nors drabužį, ji turi nurodyti tikslų norimo apdaro dydį. Kai jis paduoda vienu dydžiu per didelį, ji apkaltina jį manant, kad ji stora. O jeigu pasiūlo drabužį, vienu dydžiu per mažą, ji nusigąsta, kad pastorėjo. Ieškant drabužių vyrui, moteris turėtų nurodyti, kad rinktųsi vieną iš dešimties, ir niekada neužduoti palyginamųjų klausimų, pavyzdžiui: „Geriau žalias ar geltonas?“ Moteris, palikdama vyrą už persirengimo kabinos durų, visada turi jam duoti ką nors užkrimsti, kad jis nenuobodžiautų.

Net ir laikantis tokios taktikos, daugelis vyrų apsiperkant dėmesingi išlieka tik 30 minučių. Bet jeigu vis tiek primygtinai reikalaujate, kad jis eitų kartu, pasirinkite apsipirkimo vietą netoli didelės techninės įrangos parduotuvės, kad blogiausiu atveju jis galėtų grįžti namo su naujausiu „Black & Decker“ reversiniu grąžtu, su kuriuo kada tik panorėjęs be kopėčių tinko lubose galės tobulai išgręžti apvalias mažas skylutes.

6. Kodėl vyrai turi tokių bjaurių įpročių?

Moterys skundžiasi, kad vyrų įpročiai daug nemalonesni negu moterų, tačiau tyrimai to kol kas nepatvirtina. Jų manymu, vyrai palankesni blogiems moterų įpročiams, ir į smulkmenas kreipia mažiau dėmesio negu moterys. Todėl jie tikriausiai beveik ir nepastebi įsižeidusios moters netakto.

Gera būti vyru, nes jums nereikia išeiti iš kambario, kai turite susitvarkyti savo privačias „teritorijas".

Iš vyrų įpročių sąrašo moterys nepakenčia nosies krapštymo, raugėjimo, prakaito kvapo, senų apatinių baltinių ir tarpkojo kasymosi. Tačiau labiausiai jas piktina oro gadinimas.

Pilvo pūtimas: *daiktavardis, moteriškosios giminės – tai negerą jausmą sukeliantis nesuvirškinto maisto produktas; daiktavardis, vyriškosios giminės – tai nesibaigiantis pasilinksminimo šaltinis, saviraiška ir vyro garantija.*

Oro gadinimas moterims nepriimtinas visur, net jeigu tai sveiko kūno ir dietos požymis. Vyrams oro gadinimas yra užsiėmimas ir pramoga laisvalaikiu jau maždaug 10 metų, berniuko laimėjimai matuojami pagal jo sugebėjimą paleisti kanonądą bumbsėjimų įvairiomis aplinkybėmis, pavyzdžiui, mėgdžiodamas balsus arba pasitelkdamas žiebtuvėlį, kad kambarį nutviekstų žydra šūvių liepsna. Šios išdaigos laikomos didesniais pasiekimais negu vaistų nuo poliomielito išradimas. Raugėjimas yra antroje vietoje.

Garsiausias oro gadintojas pasaulyje buvo Josephas Pojul, kuris 1892 metais Paryžiaus „Mulen Ružė" atliko gerai žinomą numerį „Le Petomane". Jį pradėdavo pasakojimu, kuriame veikėjų balsus pamėgdžiodavo garsiai bumbsėdamas. Jis rūkydavo cigaretę per vamzdelį, įkištą į užpakalį, be to, grodavo valstybės himną fleita, prijungta prie to vamzdelio galo. Pasakojama, kad moterys kvatodavo daug labiau negu vyrai ir kad kai kurias reikėdavo išnešti ir gabenti į ligoninę gaivinti.

Faktai apie meteorizmą

96,3% vyrų prisipažįsta, kad gadina orą, ir tik 2,1% moterų prasitaria kartais tai darančios. Vyrai per dieną išskiria vidutiniškai 1,5–2,5 litro dujų, pirsteldami 12 kartų, ir to pakaktų pripūsti nedideli balioną. Moterys pirsteli maždaug septynis kartus per dieną ir išskiria 1–1,5 litro dujų. Pagrindinė priežastis, kodėl gadinamas oras – nepaliaujamas kalbėjimas ir kalbėjimas valgant. Organizme susikaupia oro, kurio didesnė dalis iškvepiama, o likęs nukeliauja į plonąsias žarnas, kur susimaišo su kitomis dujomis ir laukia, kada galės išsiveržti į nieko neįtariantį pasaulį. 1956 metais Londone nustatytas rekordas: Bernardas Clemmensas orą gadino oficialiai nustatytą laiką – 2 minutes ir 42 sekundes.

Kodėl vyrai orą gadina dažniau negu moterys? Moterys plepa gana ilgai nesustodamos, todėl ir nesusidaro spaudimas.

Išskiriamas dujas sudaro 50–60% azoto ir 30–40% anglies dioksido. Kitas 5–15% sudaro metanas, kuris yra pogrindinė minų sprogimo medžiaga, ir sprogiosios vandenilio dujos, galinčios sugriauti miestus. Vienas iš didžiausių šių dujų šaltinių – kiaušiniai, sukeliantys tai, kas vadinama „supuvusio kiaušinio kvapu".

Erzinantis maistas

Dujų išsiskyrimą daugiausia sukelia žiediniai kopūstai, svogūnai, česnakai, kopūstai, brokoliai, sėlenos, duona, pupelės, alus, statinaitė baltojo vyno, vaisiai ir daržovės. Todėl vegetarus pilvo pūtimas kamuoja daug dažniau, bet išsiskyrusios dujos ne taip smirda.

Susikaupusių dujų kiekį mažina aktyvuotos anglies tabletės, meteorizmą slopinantys preparatai ir pipirmėčių bei imbiero produktai. Dar naudojama pagalvėlė, kurioje pagrindinė medžiaga yra aktyvuota anglis. Garantuojama, kad ant jos atsisėdus kvapas susilpnėja 90%.

Galvijai ir avys į atmosferą išskiria 35% metano dujų, tuo dar labiau didindamos globalinį atšilimą bei skylę ozono sluoksnyje. Baisią grėsmę pasauliui kelia ne terorizmas, o bezdančios karvės!

Sprendimas

Akivaizdi kovos priemonė – tai sveikas maistas, kuriame yra tik keletas pilvo pūtimą skatinančių medžiagų, ir vyrui geriau pasiūlyti ne kavos, o šaltmėčių arbatos. Gelbsti ir suderintas dietinis maistas, kai tame pačiame patiekale niekada nerasite angliavandenių ir baltymų.

Vyrams negalima valgyti pilvo pūtimą sukeliančio maisto likus dviem valandoms iki miego.

Beje, paraginkite vyrą, kad valgydamas negertų vandens. Gerai gerti prieš valgį, bet geriant valgio metu susilpnėja virškinimo sulčių veikla, todėl tikėtina, kad paskui jis pirsčios. Vadovaukitės tokiu pavyzdžiu. Liepkite maistą gerai sukramtyti, valgyti neskubant ir tuo metu nežiūrėti televizoriaus. Bet jeigu jis vis tiek atkakliai valgys greitai ir dažnai pirsnos, imkitės griežtesnių priemonių. Pasinaudokite vienu iš mūsų skaitytojų pavyzdžiu:

Naigeliui oro gadinimas viešojoje vietoje, kaip antai, universalinėje parduotuvėje arba kitur, kur jis užsukdavo su Ša-

ron, visada teikė didžiulį pasitenkinimą. Bumbtelėjęs vieną kartą, jis nutaisydavo nekaltą veidą, kad niekas nesuprastų, kas tai padarė. Kai pašaliniai atsigręždavo į porą, Šaron atrodydavo panaši į tikrą kaltininkę, nes būdavo labai išraudusi ir sumišusi. Naigelį tai labai linksmino, kol nekilo siaubingas kivirčas. Namie jis purpsėdavo lovoje, tai vadindamas „tikrosios meilės išbandymu".

Šaron nusprendė miegamajame ir virtuvėje nustatyti „nebezdėjimo zonas". Ji pasakė, kad jeigu jam būnant tarp žmonių užeitų noras purptelėti, jis turi ją perspėti mažiausiai prieš dvi minutes. Jeigu jis prašymo nevykdys, ji prie savo rankinės pasikabins rulonėlį tualetinio popieriaus ir garsiai pasiteiraus: „Galbūt tai galėtų tau pagelbėti?"

Naminiai gyvūnėliai taip pat gali padėti. Pasigirdus garsui arba pasklidus kvapui, galima atsisukti į savo šunį arba katę ir garsiai jį papeikti.

Įtikimiausias būdas nugalėti šį bjaurų įprotį – pažadėti vyrui, kad su juo pasimylėsite, jeigu jis tinkamai elgsis. Moteris gali aiškiai parodyti, kad pribezdėtame miegamajame jai pradingsta bet koks noras mylėtis. Jei vyras pasistengs laikytis dietos, kad mažiau gadintų orą, tada jis galės džiaugtis daug aktyvesniu seksualiniu gyvenimu.

7. Kodėl vyrai mėgsta nepadoriai juokauti?

Vyrams humoras svarbus dėl trijų priežasčių: pirma, kad įgytų tarp vyrų pripažinimą, jog jo humoro šaltinis yra neišsemiamas; antra, kad susidorotų su tragiškais įvykiais arba aplinkybėmis; trečia, kad būtų patvirtinta tiesa aktualiu klausimu. Todėl beveik visais sąmojais svarbiausia išreikšti, kas paprastai yra pražūtinga. Juoko šaknys slypi senovėje, juokas buvo lyg perspėjimo ženklas kitiems žmonėms apie gresiantį pavojų, kaip ir beždžionių šeimoje. Jeigu, pavyz-

džiui, šimpanzė vargais negalais pasprunka nuo ją užpuolusio liūto, įsikabaroja į medį, atlošia galvą ir leidžia daugybę hu hu hu char char char garsų, panašių į žmonių juoką. Tai perspėjimas kitoms šimpanzėms apie pavojų. Juokas yra verksmo pratęsimas, o verksmas – reakcija į išgąstį ir baimę, tai akivaizdu stebint kūdikius nuo pat gimimo. Jeigu netyčia išgąsdinate vaiką žaisdami su juo „kukū", jis išsigandęs pirmiausia pravirksta. Suvokęs, kad jam niekas negresia, ir tai buvo tik pokštas, ima juoktis.

Smegenų skenavimas parodė, kad vyrai juokiasi iš dalykų, labiau stimuliuojančių dešinįjį pusrutulį, o ne kairįjį, moterys atvirkščiai. Amerikos Ročesterio universitete nustatyta, kad vyrų humoro jausmas yra dešiniosios smegenų pusės priekinėje skiltyje virš dešiniosios akies. Vyrams patinka humoras arba visi juokai, logiškai, nuosekliai priartinantys prie išvados, kurią sunku nuspėti. Pateikiame keletą palyginti nuobodžių juokų, stimuliuojančių vyrų smegenis:

1. Kuo skiriasi kekšė ir kalė? Kekšė miegos su visais. Kalė – su visais, išskyrus jus.

2. Kuo skiriasi moteris, kurią kankina priešmenstruacinis sindromas ir teroristas? Su teroristu galima derėtis.

3. Kodėl vyrai savo penį vadina vardu? Todėl, kad jie nenori, jog svarbiausius jų gyvenimo sprendimus už juos priimtų koks nors nepažįstamasis.

Pagrindinis lyčių skirtumas. Vyrų manija laidyti juokus apie tragedijas, siaubingus įvykius ir vyrų genitalijas. Moterų grožybės gali stulbinamai prisidėti prie žmonių dauginimosi, jos yra saugiai paslėptos, o jeigu atskleidžiamos, pailgėja ne vienu kilometru. Tačiau šia tema moterys niekada

nejuokauja, savo grožybių nevadina malonybiniais vardais ir joms tai nėra pokštų šaltinis.

Vyrų pasididžiavimas puikuojasi priekyje, labai pažeidžiamoje ir nesaugioje vietoje (tai įrodymas, kad Dievas buvo moteris) ir yra nuolatinis vyrų smaginimosi ir pasilinksminimo šaltinis. Moterys pokštauja apie žmones, jų savitarpio santykius ir vyrus. Pavyzdžiui:

1. Ką galite pasakyti vyrui, kuris ką tik pasimylėjo? Ką tik norite – jis vis tiek miega.

2. Kas yra tobulas meilužis? Jis mylisi iki antros valandos nakties, o paskui virsta šokoladu.

3. Kodėl vyrai nevaidina orgazmo? Nes joks vyras tokio veido nerodys tyčia.

Vyrų smegenys neįtikimai geba atsiminti ir išsaugoti sąmojus. Kai kurie vyrai laido pokštus, išgirstus ketvirtoje klasėje, bet jie nežino geriausių savo vaikų draugų vardų. Vyrai mano, kad nepaprastai juokinga iš važiuojančio automobilio parodyti nuogą užpakalį būreliui naivių senyvų moterų, ypač vienuolėms, ant unitazo dangčio užpilti stiprių klijų arba lipalo, rengti oro gadinimo varžybas arba prirakinti prie žibinto stulpo girtą ir nuogą būsimą jaunikį. Daugumai moterų tai nė kiek nejuokinga.

Sąmojai – toks svarbus vyrų bendravimo būdas, kad net kur nors pasaulyje įvykus didžiulei tragedijai pasaulio elektroninio pašto tinklus ir faksus tiesiog užtvindo vyrų siunčiami juokai, susiję su ta nelaime. Kad ir kas tai būtų, ar princesės Dianos žūtis, ar Rugsėjo 11-oji, ar Osamos bin Ladeno paieška, vyrų smegenis įvykiai įsiūbuoja akimirksniu.

Osama bin Ladenas turi 53 brolius ir seseris, 13 žmonų, 28 vaikus ir turi 300 milijonų. Tačiau jis nekenčia amerikiečių už jų besaikį gyvenimo būdą.

Skirtumas tarp vyrų ir moterų atsiskleidžia susidūrus su rimtomis emocinėmis problemomis. Didžiulę nelaimę arba tragediją moterys išgyvena savo jausmus atvirai rodydamos kitiems, o vyrai savo emocijas slepia. Jie pokštaudami „kalba" apie įvykį, stengdamiesi neparodyti savo jausmų, kad tai nebūtų palaikyta jų silpnumu.

Kaip sąmojis ir humoras palengvina skausmą

Juokas ir verksmas stimuliuoja smegenis ir į kraują išsiskiria endorfinai. Endorfinas – tai cheminė medžiaga, panašios sudėties kaip ir morfinas bei heroinas, veikianti kūną raminamai bei stiprinanti imuninę sistemą. Štai kodėl laimingi žmonės, leidžiantys pasireikšti savo jausmams retai serga, o tie, kurie tramdo savo jausmus, dažnai atrodo paliegę.

Psichologiniu ir fiziologiniu požiūriu juokas ir verksmas labai susiję. Prisiminkite paskutinį kartą kieno nors sąmojį, nuo kurio leipote iš juoko. Kaip jautėtės paskui? Virpulį sukėlė jūsų smegenys, išskiriančios endorfinus į kraujotakos sistemą, todėl buvo taip natūraliai linksma. Tiesą sakant, buvote tarsi apdujęs. Tie, kurie mažai juokiasi, dažnai griebiasi narkotikų, alkoholio arba sekso, kad patirtų tą patį pojūtį. Alkoholis susilpnina slopinimą ir sukelia juoką išskirdamas endorfinus, todėl dauguma santūrių žmonių išgėrę alkoholio juokiasi daugiau, o nelaimingieji pasidaro ne tokie liūdni ir ne tokie įtūžę.

Baigiantis nepaliaujamo kvatojimo priepuoliui dažnai ištrykšta ašaros. „Aš juokiausi iki ašarų!" Ašarose yra encefalino – natūralaus kūno raminamojo vaisto, malšinančio skausmą. Mes verkiame išgyvendami skausmingą įvykį, o endorfinai ir encefalinas gelbsti mažindami jautrumą.

Džonas sėdėjo ramiai, kai būrėja spoksojo į krištolinį rutulį. Staiga ji ėmė garsiai kvatoti, o jis pasilenkė ir sudavė jai per nosį. Tai buvo pirmas kartas, kai jis sumušė laimingą mediumą.

Dažnai žmonės sąmojauja dėl to, kad patiria ką nors pražūtinga ir skausminga. Suprasdami, jog įvykis nerealus, mes juokiamės ir leidžiame skirtis endorfinams, kad mus slopintų. Jeigu įvykis tikras, mes tučtuojau pravirkstame, tada kūnas išskiria dar ir encefaliną. Taigi, ašaros dažnai yra juoko protrūkio tąsa: susidūrus su rimta emocine krize, kaip antai, mirtimi, žmonės verkia, tačiau žmogus, kuris neįstengia protu suvokti mirties, gali pradėti kvatoti. Kai tikrovė pribloškia, jis paplūsta ašaromis.

Juokas anestezuoja kūną, stiprina imuninę sistemą, apsaugo nuo negalavimų ir ligų, gerina atmintį, daug efektyviau mokomasi ir ilgina gyvenimą. Humoras gydo. Tyrimais pasaulyje įrodyta, koks yra teigiamas juoko poveikis, kaip jis kartu su paties kūno gaminamais vaistais, malšinančiais skausmą, stiprina imuninę sistemą. Prisijuokus stabilizuojasi pulsas, pagilėja kvėpavimas, prasiplečia arterijos ir atsipalaiduoja raumenys.

Tai paprastai vyrų būdas susidoroti su emociniu skausmu. Kuo vyrui sunkiau kalbėti apie emociškai jį sukrėtusį įvykį, tuo smarkiau jis juoksis, šaipysis, bet moteriai tai gali atrodyti negailestinga ir užgaulu. Vyrai retai kada kitam vyrui atvirai pasakoja apie savo seksualinį gyvenimą, jie tik laido sąmojus apie tai. Moterys savo seksualinio gyvenimo paslaptis aptaria su savo draugėmis labai smulkiai, vaizdingai ir be jokių pokštų.

Nesijauskite įžeistos

Tol, kol esama airių, bus ir airiško sąmojo. Arba – azijiečių, australų ir feminisčių sąmojo. Ir kiekvienąkart atsitikus kokiai nors tragedijai, ji visada bus tos juokų serijos šaltinis.

Būti įžeistam ar ne – pasirenkate patys. Kiti negali jūsų įžeisti – jūs patys leidžiatės įžeidžiami. Jei įsižeidėte, tai parodo visuomenei, kad negalite susitaikyti su problema, kuri paverčiama pokštu. Mes esame australai, gyvenantys Anglijoje, ir anglai apie mus visada laido australiškus juokus: „Kuo skiriasi Australija ir jogurtas? Jogurtas bent turi šiek tiek kultūros!" – „Kodėl australai tokie subalansuoti? Todėl, kad jie visada pasiruošę ginčytis". – „Ką galite pasakyti apie ramų australą? Jam varva per abu burnos šonus".

Šie pokštai mūsų neužgauna. Jeigu juokinga, mes kvatojamės taip pat smagiai kaip ir anglai. O vėliau gal net tuos anekdotus pritaikysime pokštaudami apie kivius arba amerikiečius. Įsižeidimas – yra netinkamas pasirinkimas kaip ir apmaudas, sumišimas arba patiriamas įskaudinimas.

Kitiems gali pasirodyti, kad turite mažai savigarbos, netramdote savo jausmų arba nepasirengę tokiai situacijai. Galite jaustis įsižeidę, jei kas nors juokauja apie tai, kad jūsų šalyje visi kvailiai. Tai nereiškia, kad yra silpnapročiai ir net jeigu pripažįstate, kad jie tokie, išplūdę išdaigininką netapsi-

te protingesni. Galite pykti, tarkim, dėl to, kad pernelyg didelis eismas, tačiau dėl to judėjimas nesumažės. Jeigu ramiai ir analitiškai apgalvosite, kodėl judėjimas toks intensyvus, jums gal toptelės mintis, padėsianti šią problemą išspręsti. Nėra jokios prasmės pykti.

Jeigu vyras nederamai juokauja netinkamu laiku ir netinkamoje vietoje, pasakykite, kad tai jums nepatinka, ir paprašykite jo liautis. Jeigu jis nesiliauja, tiesiog nueikite ir užsiimkite savo darbais.

Vakarėlyje tai padaryti gali būti sunkiau, ypač jeigu esate vakaro šeimininkai. Vyras, kurio prašote liautis nepadoriai pokštauti, gali pasijusti viešai pažemintas, o tai tik paskatins jį pažerti pasipiktinimą sukeliančių juokelių. Būtų daug geriau pradėti pokalbį apie jo sąmojus tariant: „Gal žinai padoresnių sąmojų, nejau visi juokeliai yra nešvankūs?" Tada pokalbis už stalo gali virsti bendra diskusija apie humoro prigimtį. O jūs savo svečius apstulbinsite savo plačiomis žiniomis, kodėl vyrai ir moterys juokiasi iš labai skirtingų dalykų.

Blogas elgesys – kaltinkite jo motiną

Kai kurios moterys į vyrus žiūri kaip į mažus išdykėlius, kurie, rodos, niekada neužaugs. Jos teigia, kad jie mėto savo drabužius ant grindų, nepadeda namie, neranda savo daiktų, nepasiklausia kelio, laukia, kad juos nuolatos aptarnautumėte, niekada neprisipažįsta padarę klaidą. Moterų smegenyse užprogramuota auklėti ir tupinėti apie kitus, ypač apie savo sūnus. Jos sutvarko sūnaus paliktą jaukalą, gamina jam mėgstamiausius patiekalus, lygina drabužius, duoda pinigų ir apsaugo nuo gyvenimo išbandymų. Todėl daugelis berniukų tampa vyrais turėdami tik kelis įgūdžius bei gebėjimus sukantis po namus ir menką supratimą, kaip užmegzti sėk-

mingus santykius su moterimis. Tokie sūnūs bus patrauklūs moterims, kurios, kaip ir jų motinos, juos auklės ir puoselės. Naujai užsimezgusių santykių pradžioje dauguma moterų atsiduoda vyro motiniško auklėjimo vaidmeniui, bet kai suvokia, kad tai gali tapti nuolatiniu vaidmeniu, reikalai gali pablogėti. Moteriai svarbu suvokti, kad nuolatos tupinėjant apie vyrą jis elgsis su ja kaip su motina ir atsakys šaukdamas, staigiais įniršio priepuoliais arba spruks nuo jos. Mat nė vienas vyras savo motinai nejaučia seksualinio potraukio.

Kaip perauklėti vyrą

Iš vyriškosios lyties asmens, ar jis būtų vaikas, ar suaugęs, išpešate tai, ko norite, ir stengiatės nematyti to, ko nenorite. Pavyzdžiui, jeigu vyras palieka savo drabužius arba šlapius rankšluosčius ant grindų, užuot sumetusi į skalbinių krepšį, ramiai paaiškinkite, jog šie daiktai turėtų būti krepšyje, nes juos reikia išskalbti. Jeigu jis ir toliau nepaklus, tų daiktų nerinkite. Jeigu jie trukdo jums palaikyti švarius namus, ramiai paaiškinkite, kad juos sukišite į plastikinį maišelį ir padėsite į spintelę, pakišite po jo lova arba nunešite jam į dirbtuvę. Tada, jeigu jam jų prireiks, jis bent jau žinos kur ieškoti. Svarbiausia iš anksto pranešti apie savo ketinimus ir nebūti kandžiai, tučtuojau kritikuoti ir agresyviai pulti, nes vyrams tai sukelia priešingą reakciją. Kai galiausiai jam prireiks švarių apatinių, marškinių arba rankšluosčio, tai jau bus ne jūsų, o jo problema. Panašiai elkitės ir tuomet, kai jis paliks išmėtytus po visą namą įrankius arba neužbaigtus projektus, taip pat perspėkite, kad juos sukišite į spintelę arba stalčių. Neneškite jų į jo dirbtuvę arba kitą jam patogią vietą, tai tik paskatins jį elgtis priešingai, nei jūs pageidaujate. Jeigu norite perauklėti vyrą, turite atsispirti pagundai tvarkyti jo paliktus daiktus. Kai juos susidės, apdovanokite šypsena

arba padėkokite. Kai kurias moteris baugina net mintis apie padėką vyrui, kai jis atlieka tokį elementarų darbą, kaip antai, surankioja savo drabužius, bet reikia suprasti, kad vyrai neevoliucionavo kaip lizdo sergėtojai ir tvarkingumas jiems nėra įgimtas. Jeigu vyro motina neišmokė tvarkytis, tai turite išmokyti jūs. Kita vertus, jei ir toliau sekiosite paskui vyrą (arba berniuką), prisipažinkite, kad norite būti jo motinos vietoje, nes atlikdama šį vaidmenį jaučiatės laiminga.

Suvokus, kaip dirba vyro smegenys, jums pasirodys, kad visai smagu vyrų apsupty. Vyrai visur yra vienodi – skiriasi odos spalva, kultūra ar įsitikinimai, tačiau smegenys veikia taip pat, nesvarbu, kur jie gyvena – Trieste ar Timbuktu.

Visada geriau su vyrais susikalbėti, o ne ginčytis, pyktis ir erzintis. Tada abi lytys gyvens laimingai iki gyvenimo pabaigos. Negali žinoti, ar kitą kartą paklausus moterų, kokie dalykai, kuriuos daro vyrai, jas varo iš proto, ar jos paminės bent tris. Galbūt.

3 skyrius

KODĖL MOTERYS VERKIA

Emocinio šantažo pavojai



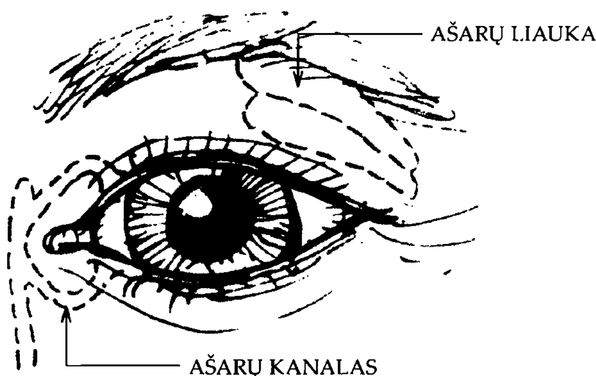
Nagrinėdami šį klausimą mes ir rimtai, ir su humoru aptariame lyčių skirtumus ir kaip juos įveikti. Dabar apžvelgsime svarbiausius dalykus, kaip manipuliuoti kitų jausmais siekiant tikslo. Visos pateiktos istorijos yra tikros – tik pakeisti vardai, kad būtų išsaugotas konfidencialumas.

Žmonės kartais verkia neapsimetinėdami, nuoširdžiai, tačiau dažnai jiems verksmas – tai būdas manipuliuoti kitų jausmais. Vyrai taip elgiasi retkarčiais, o moterys dažniausiai puola į ašaras norėdamos kitus emociškai pašantažuoti. Kartais jos tiesiog nesuvokia ką daro. Rauda reaguodamos į aplinkybes, žinodamos, kad kiti dėl to sutriks, todėl tikisi galėsiančios jais manipuliuoti. Tai valdymo mechanizmas, kuris yra arba apgalvotas, arba nesąmoningas. Tikslas – priversti kitą žmogų: vyrą, mylimąjį, vaiką, motiną, tėvą arba draugą daryti tai, ko jie kitu atveju nedarytų. Moterys gali verkti ir norėdamos atrodyti labai apgailestaujančios, kad gautų mažesnę bausmę už netinkamą poelgį, pavyzdžiui, neištikimybę arba vagiliavimą parduotuvėse. Šis skyrius jums padės pažinti žmones, naudojančius manipuliavimo taktiką, kad priverstų jus daryti tai, ko jie nori.

Kodėl mes verkiame

Verkti – *veiksmažodis, kurio sinonimai: bliauti, žliumbti, kūkčioti, rėkti, lieti ašaras, raudoti, gokčioti, kriokti, verkšlenti, ašaroti, sriūbauti.*

Mes, kaip ir kiti gyvūnai, verkiame tik gimę, tačiau žmonės yra vieninteliai Žemės gyventojai, kurių verksmas išreiškia jausmus. Žmonėms ašaros reikalingos dėl trijų dalykų: jos nuplauna akių paviršių; iš kūno šalina chemines medžiagas ir yra akivaizdaus sielvarto, didelės emocinės įtampos požymis.



Ašarų liauka yra čiaupas, o akių latakai – drenos

Ašaras gamina ašarų liaukos, esančios virš akies latako, ir jos tais latakais, kurie yra vidiniuose akies kampučiuose, nuteka į nosies ertmę. Užplūdus jausmams arba apėmus sielvartui, gausybė ašarų, kurios negali greitai nutekėti ašarų latakais, ritasi per skruostus.

Kodėl moterys verkia daugiau negu vyrai

Verksmas, pasigirstantis tik gimus, stipriausiai sužadina suaugusiųjų meilę ir globėjiškus jausmus. Kūdikis verkdamas išsireikalauja to, ko nori, tačiau taip daro ir kai kurios moterys. Dauguma moterų pagal kūdikio verksmą gali atpažinti septynis jo norus. Moterų ašarų liaukos daug aktyvesnės negu vyrų, tai lemia audringesnės moterų jausmų reakcijos smegenyse. Vyrai retai kada verkia visiems matant, nes evoliuciniu požiūriu vyrui, rodančiam savo jausmus, ypač kitų vyrų akivaizdoje, gali kilti pavojus. Jis pasirodydamas silpnas paskatins kitus jį pulti. O moterys, kurios atvirai reiškia savo jausmus kitiems, ypač kitoms moterims, taip rodo pasitikėjimą, nes verkianti moteris tampa kūdikiu, o jos draugė – globojančia motina.

Ašaros atlieka tris funkcijas:

1. Drėkina akis

Daugelis zoologų mano, kad ši savybė yra vandens eros reliktas, – kai žmonės gyveno daugiausia vandenyje, išsivystė plėvėti rankų ir kojų pirštai bei žemyn nukreiptos šnervės, kad būtų galima puikiai plaukti. Ašarų liaukos išskiria skystį į akis, o ašarų latakai yra vamzdeliai, kuriais tas skystis išteka per nosies ertmę. Verkiant iš akių pašalinamos druskos ir kiti nešvarumai; nepastebėta, kad šią funkciją turėtų kiti primatai. Ašarose dar yra fermento, vadinamu lisozimu, naikinančio bakterijas ir užkertančio kelią akių infekcijoms.

2. Sumažina įtampą

Cheminė ašarų analizė rodo, kad nuo įtampos ašarose, riedančiose per skruostus, yra kiti baltymai, negu tose ašarose, kuriomis išvalomos akys. Pasinaudodamas šia savybe kūnas apsivalo nuo įtampos toksinų. Tuo galima paaiškinti, kodėl

po ilgos raudos moterys pasijunta geriau, net jeigu jos verkia be jokios priežasties. Ašarose yra ir endorfinų, natūralių kūno nuskausminamųjų vaistų, slopinančių emocinį skausmą.

3. Tai emocinis signalas

Ruoniai ir jūrinės ūdros verkia iš sielvarto, kai praranda savo jauniklį. Žmonės yra vieninteliai Žemės gyvūnai, kurie verkia norėdami išreikšti jausmus arba jais manipuliuoti. Ašaros – tai regimasis signalas, kuriuo prašoma, kad kiti verksnį stipriai apkabintų ir paguostų, jos skatina hormono oksitocino gamybą, hormono, kuris skatina žmogų trokšti, kad kitas žmogus jį paliestų ir apglėbtų.

Ruoniai ir ūdros ašaromis nemanipuliuoja. Taip elgiasi tik žmonės.

Akys spindi ir žėri, kai žmogaus jausmai yra labai stiprūs, bet ašarų neprisikaupia tiek, kad jos imtų riedėti skruostais. Blizga ir žiba savo vaiku besididžiuojančių tėvų arba mylimojo akys, nes jos atspindi susidariusių ašarų šviesą.

Verksmas ir emocinis šantažas

Kaip veikia šantažas

Dabar, atskleidę verksmo tikslus, patyrinėsime, kaip elgiasi asmuo, siekiantis manipuliuoti kitu.

Pavyzdys: Džordžinos istorija

Džordžina buvo patraukli ir inteligentiška moteris. Prieš tapdama atsakingąja asmenine padėjėja, ji lankė sekretorių mokyklą. Jai patiko judrus gyvenimas: vakarėliai, prabangus butas, dizainerių drabužiai ir sportinis automobilis. Savo pragyvenimui ir reikmėms ji užsidirbo pakankamai, o už jos ekstravagantišką gyvenimą mokėdavo kompanionai vyrai.

Bet Džordžinai nepatiko dirbti tik tam, kad pragyventų. Išsirangyti iš lovos ir būti kontoroje lygiai devintą ryto po audringos nakties jai darėsi vis sunkiau. Ji nebesuderino savo asmeninio gyvenimo ir įsipareigojimų darbui.

Kartą viename vakarėlyje ji savo rūpesčius išsakė vienam ten sutiktam vyrui. Jis buvo už ją vyresnis, iš pažiūros pasiturintis, vairavo poršė automobilį ir jachtą, daug keliavo, bet neatrodė, kad dirbtų. Jis Džordžinos pasiteiravo, ar ji nenorėtų tapti aukštos klasės palydove, o už dalį jos atlyginimo jis galėtų ją supažindinti su didžiule klientūra.

Kelias dienas gerai pamąsčiusi, Džordžina jo pasiūlymą priėmė ir netrukus pradėjo mėgautis gyvenimu, apie kokį svajojo. Deja, neilgai. Kaltė, sąžinė ir smurtas netrukus privertė suvokti, kad ankstesnis jos gyvenimas buvo ne toks jau blogas. Ji išvažiavo, pasikeitė vardą į Pamelą ir gavo darbą didžiulėje apskaitos firmoje. Greitai Džordžina, dabar Pamela, pradėjo susitikinėti su vienu verslo partneriu – savo viršininku Grejemu. Galiausiai jie susituokė, o po trejų laimingų bendro gyvenimo metų jiems gimė kūdikis. Gyvenimas Džordžinai, vadinamai Pamela, klojosi puikiai. Ji turėjo nuostabų mylintį vyrą, žavų vaikelį, naują namą, finansines garantijas ir gausybę draugų.

Vieną rytą jai paskambino Frenkas – buvęs nuolatinis Džordžinos klientas, kai ji dirbo palydove. Jis norėjo vėl su ja susitikti ir pasiūlė pasimatyti per priešpiečius. Pamela atsisakė. Tai jau buvo praeitis, viskas baigta. Frenkas spyrė

ją primygtinai reikalaudamas, kad ji susitiktų su juo, jeigu tikrai nenori, kad apie jos ankstesnį gyvenimą sužinotų jos vyras ir draugai.

Pamela buvo priblokšta. Ji galėjo prarasti viską – vyrą, namus, vaiką, saugų gyvenimą.

Pamela susitiko su Frenku, kuris už tylėjimą pareikalavo 10 000 dolerių. Pamela turėjo šiokių tokių santaupų, ji manė, kad kitos išeities nėra, ir sumokėjo. Po trijų mėnesių Frenkas vėl pasirodė ir pareikalavo dar daugiau – dabar jis norėjo ir sekso, ir pinigų. Pamela kreipėsi į policiją. Frenkas buvo apkaltintas prievartavimu ir gavo dvylika mėnesių kalėjimo. Nors jos vyras puikiai su tuo susidorojo, Pamela suprato, kad jos gyvenimas niekada nebegrįš į senas vėžes.

Tai klasikinis kriminalinio šantažo pavyzdys. Čia panaudota taktika, kuri taikoma bet kuriomis aplinkybėmis, kai vienas žmogus mėgina manipuliuoti kitu, siekdamas asmeninių tikslų. Pateikiame pagrindines sudedamąsias dalis ir veikėjus:

Auka: asmuo, jaučiantis kaltę arba pareigą.
Šantažuotojas: asmuo, žinantis aukos silpnybes.
Reikalavimas: atlygis už tylėjimą arba bendradarbiavimas.
Grėsmė: baimė būti demaskuotam, bausmė, grėsmė prarasti tai, kas brangu, arba kaltė.
Pasipriešinimas: aukos atsisakymas bendradarbiauti.
Sutikimas: šantažuotojo reikalavimų patenkinimas.
Tęsinys: neišvengiami tolesni reikalavimai.

Dauguma žmonių mano, kad tie, su kuriais jie artimai bendrauja, gali pasitelkti tokią manipuliavimo strategiją; jiems tiesiog atrodo, kad šie žmonės „nederamai elgiasi" arba yra „įžūlūs". Šis skyrius jums padės gyvenime atpažinti tokius žmones ir patars, kaip elgtis tokiomis aplinkybėmis.

Emocinis šantažas

Emocinis šantažas pasireiškia tada, kai asmuo, emociškai artimas jums, švelniai grasina nubausti, baudžia arba duoda suprasti, kad kentėsite, jeigu neišpildysite to, ko jis prašo. Šantažuotojas žino jūsų paslaptis ir silpnąsias vietas, ir jomis pasinaudoja, kad priverstų jus paklusti. Kad ir kokių stipriųjų ar silpnųjų vietų turėtumėte, šantažuotojas visada pasinaudos jomis prieš jus.

Pavyzdys: Rozmari istorija

Rozmari vyras Gregas ir jos motina vienas kito nemėgo. Rozmari motina manė, kad Gregas jai nėra visai tinkamas, todėl stengėsi pridaryti porai nemalonumų.

Vieną dieną ji Rozmari papasakojo, kad viena iš jos draugių matė Gregą bare su kita moterimi.

– Tai tikriausiai buvo jo bendradarbė, – suabejojo Rozmari. – Mudu nesame vienas kito nuosavybė.

Rozmari apie tai pasiteiravo Grego. Jis įsiuto ir apkaltino ją šnipinėjimu.

– Jeigu nepasitiki manimi, galbūt mums vertėtų pagalvoti apie mūsų santykius, – užsiplieskė jis.

Rozmari atkakliai jį kamantinėjo toliau, kol galiausiai Gregas buvo priverstas prisipažinti, jog ta moteris yra baro savininkė, o jis kūrė planus, kaip padaryti staigmeną – surengti netikėtą vakarėlį artėjančio Rozmari gimtadienio proga. Paskui užsispyrė nutempti Rozmari į tą barą ir supažindinti abi moteris.

Po dvejų metų Rozmari motina pargriuvo ir sunkiai susižeidė. Ligoninėje ji pragulėjo keturis mėnesius, o grįžusi visai neturėjo jėgų ir prarado pasitikėjimą savimi. Prislėgta Rozmari suvokė, kad reikia pasikviesti motiną pagyventi

kartu su jais, bet nežinojo, kaip į šią mintį reaguos Gregas. Norėdama pradėti kalbą šiuo kebliu klausimu, kruopščiai rinkosi tinkamą laiką.

Tą vakarą ji labiau negu visada pasirūpino savo išvaizda ir pagamino mėgstamiausią Grego valgį. Kai jis grįžo namo, ji įpylė jam taurę vyno ir pasidomėjo, kaip jam sekėsi. Atėjus metui sėsti prie stalo, ji žinojo, kad jis ramus ir atsipalaidavęs.

Po deserto ji susiėmė už galvos. Gregas švelniai paklausė:

– Kas atsitiko?

– Nežinau, kaip tau ir pasakyti, – atsakė ji. – Jaučiuosi tiesiog siaubingai.

Gregas ją apglėbė.

– Rozi, kas tau? – paklausė. – Gal aš padariau ką nors ne taip?

Rozmari liūdnai papurtė galvą.

– Ne, Gregai, nieko tu nepadarei. Aš tik...

Ir ji paplūdo ašaromis.

Gregas, ją apkabinęs, maldavo pasakyti, kas yra. Rozmari pro ašaras tarė:

– Ne, viskas gerai, Gregai. Aš su tuo susidorosiu. Apgailestauju. Nesirūpink.

– Bet, Rozi, – prašė jis, – pasakyk, kas atsitiko. Ar tikrai taip blogai?

Ašarodama Rozmari maldaujamai pažvelgė į jį.

– Ne, Gregai, baiminuosi, kad supyksi ant manęs, ir aš to neištversiu, – tarė tyliu palūžusiu balsu. – Tu nesuprasi.

Gregas jau irgi beveik nusiminė.

– Prašau, pasakyk man, – neatstojo jis. – Prašau nuoširdžiai – pamėginsiu suprasti.

Gregas ėmė galvoti apie blogiausia. Tikriausiai Rozmari susitikinėja su kitu.

Rozmari sudrebėjo, nusišluostė akis nosinės krašteliu ir giliai įkvėpė.

– Tai dėl mamos, – tarė. – Dabar ji tokia silpna, ir aš labai susirūpinusi. Jai reikia priežiūros, bet žinau, kaip tu nenori, kad ji gyventų su mumis. Šias mintis stengiausi nustumti į tolimiausią kertelę, tačiau mane žudo vien mintis, kad ji vieniša tame name ir kad jai niekas neateis į pagalbą, jeigu vėl pargriūtų. Ak, Gregai, nežinau ką ir daryti... jeigu tai būtų tavo motina, susitvarkyčiau, bet...

Ir vėl ėmė pasikūkčiodama raudoti.

Iš pradžių Gregas kategoriškai vijo šalin net mintį apie uošvės persikraustymą pas juos. Bet Rozmari dvi dienas liejo ašaras, ir jis ėmė jaustis kaltas. Jeigu tikrai myli Rozmari, turėtų dėl jos pasiaukoti. Ar ne tokia ta tikroji meilė? Ar vedybos nėra kompromisas? Jis pasijuto nesmagiai ir tikras savanaudis – toks, kaip Rozmari ir tikėjosi. Galiausiai Gregas sutiko su vieno mėnesio bandomuoju laikotarpiu. Rozmari, kaip ir jos motina, žinojo, kad vos motina įžengs pro duris, jos bus neįmanoma iškraustyti atgal. Ir Gregas suprato, kad kiekvienąkart jam pareiškus protestą bus ašarų pakalnė, pasipils kaltinimai ir jis jausis blogai. Visa tai jau buvo patyręs.

Rozmari ir Grego istorijoje yra visos tipiškos sudėtinės šantažo dalys, kai asmuo stengiasi manipuliuoti kito jausmais norėdamas pasiekti savo tikslą:

Auka: Gregas – jis buvo silpnas ir jausdavo kaltę, kai moteris šalia jo atrodydavo labai susisielojusi.
Šantažuotoja: Rozmari – ji žinojo Grego silpnąją vietą.
Reikalavimas: kad Rozmari motina apsigyventų jų namuose.
Grėsmė: numanomas meilės praradimas, jeigu Rozmari nepasieks savo.
Pasipriešinimas: pradinis Grego atsisakymas bendradarbiauti.

Sutikimas: Gregas paklūsta Rozmari reikalavimui.
Tęsinys: neišvengiami nuolatiniai vaidai ir ašaros.

Visi pažįsta bent vieną žmogų, kuris panaudojo emocinio šantažo taktiką norėdamas priversti kitus padaryti tai, ką jie iš pradžių atsisakė atlikti. Tai gali būti situacija, panaši į Grego, arba ji gali susiklostyti nuolatos neveikliems agresyviems žmonėms, niekada aiškiai nepasakantiems, ko nori, – jie galų gale pradeda manipuliuoti, kad pasiektų tikslą. Svarbu atpažinti tokius asmenis, kurie nori jumis manipuliuoti arba įtikinti, kad nepaklustumėte jų, pasitelkusių šią taktiką, reikalavimams. Dauguma žmonių net nenutuokia, kad jų draugai arba šeimos nariai gali naudoti panašią sąmoningą, gerai apgalvotą strategiją; tokius žmones jie laiko tik užsispyrusiais arba agresyviais. Emocinio šantažo padariniai visada yra griaunantys.

Emociniai šantažuotojai dažniausiai yra šeimos nariai arba artimi draugai.

Viskas baigiasi tuo, kad jūs sutinkate daryti tai, ko niekada nenorėjote, arba manote, kad tomis aplinkybėmis taip elgtis išmintingiausia. Siekdamas, kad jam nusileistumėte, šantažuotojas priverčia jus pasijusti nejaukiai ir kaltu, kad priešinatės. Jūs, be abejo, piktinatės patekę į tokią situaciją. Nesvarbu, ar jūs suprasite, ar ne, jūsų santykiai su šantažuotoju pasikeis.

Vyrai ir emocinis šantažas

Vyrai daug dažniau tampa emocinio šantažo aukomis negu niekšais. Vyrams labiau patinka, kad jų būtų tiesiai paprašy-

ta, ko iš jų norima. Moterys, paveldėjusios taikos palaikytojos vaidmenį, vengia tiesiai pasakyti, ko nori. Daugumai moterų stinga savigarbos suvokti, kad jos nusipelnė to, ko prašo. Nenugalimas jų, savo lizdelio gynėjų, potraukis yra patikti kitiems. Jos visada puoselėjo tarpusavio santykius – su partneriais, vaikais ir kitomis šeimomis arba socialinėmis grupėmis. Jų smegenys veikia taip, kad savitarpio santykiai susiklostytų sėkmingai. Todėl jos dažnai norėdamos pasiekti savo verčiau griebiasi emocinio šantažo, negu tiesiai paprašiusios, ko nori, ir rizikuoja būti atstumtos.

Šantažas atrodo paprastas būdas, nes jis leidžia žmogui išvengti konfrontacijos.

Vyrai griebiasi emocinio šantažo daug rečiau. Vyrų smegenys, susidūrusios su jausmais, veikia daug paprasčiau. Kai vyrai buvo medžiotojai, jie labiau mėgo kreiptis tiesiai, aiškiai, todėl jų smegenys tokia linkme ir evoliucionavo.

Jeigu vyras norėtų, kad pas jį persikeltų jo motina, prieš to paprašydamas savo partnerės, jis tikriausiai nupirktų gėlių puokštę, tačiau tai jau būtų šioks toks manipuliavimas. Paskui pradėtų kalbą apie reikalą ir atvirai be užuolankų jį aptartų nepasiduodamas jausmams, atsižvelgdamas į visus už ir prieš. Jis gal pateiktų namo padidinimo planą, pasamdytų slaugę motinos priežiūrai, stengtųsi praleisti savaitgalius be savo motinos ir t. t. Vyrai dažnai reikalauja arba subtiliai spaudžia, kad visi paklustų jų norams, ir dažnai moterys nusileidžia.

Vyrai, norėdami ką nors gauti, išsako tai tiesiai ir viską gerai apgalvoję. Moterys pirmenybę teikia emociniam šantažui.

Istoriškai susiklostė taip, kad vyrai užėmė daug stipresnę padėtį negu moterys, ir galėjo įsakinėti kur kas atviriau. Moterys retai kada dominuodavo, todėl per amžius pasikliaudavo vylium ir gudrybėmis, kad būtų jų viršus, kad gautų tai, ko nori.

Kai kuriomis aplinkybėmis emocinio šantažo imasi ir vyrai. Tarkim, jauni vyrai, norėdami prikalbinti savo drauges pasimylėti, gudrauja ir griebiasi emocinio šantažo, kad pasiektų tikslą.

Pavyzdys: Demiano istorija

Su Erika Demianas buvo susitikęs du kartus, ir abudu pasimatymai baigėsi ilgu aistringu bučiniu, po kurio ji išsivaduodavo iš jo glėbio, išsliuogdavo iš automobilio ir nužingsniuodavo takeliu į savo tėvų namą. Demianas pradėjo nekantrauti. Erika jam patiko ir jis norėjo su ja mylėtis, bet ji, regis, tam priešinosi. Jis negalėjo suprasti kodėl. Ji sakė, kad jis jai patinkąs, todėl jam atrodė, kad visai normalu, jog ji turėtų veržtis su juo pasimylėti, kaip ir jis to trokšta.

Per trečiąjį pasimatymą, kai jie pažiūrėjo filmą, Demianas už valgį sumokėjęs kur kas daugiau, negu buvo numatęs, jis sustabdė automobilį blausiai apšviestame parke ir išjungė variklį. Paskui atsigręžė į Eriką ir ėmė ją bučiuoti grabinėdamas jos drabužius. Ji padėjo jam atsegioti savo sagas, ir abudu puolė glamonėtis. Netrukus jis pamėgino kilstelėti jos sijonėlį, bet ji atstūmė jo ranką. Taip atsitiko ir antrą kartą. Paskui – ir trečią. Galiausiai jis atsitraukė ir paklausė, kodėl ji priešinasi.

– Paklausyk, tu man tikrai patinki, – tarė jis. – Tiesiog noriu pasimylėti su tavimi. Man rodos, mudu puikiai sutariame, ir noriu tau parodyti, kaip man tai rūpi.

Erika į jį žvelgė nepatikliai.

– Atleisk, Demianai, ir tu man patinki, – pasakė. – Tačiau viskas klostosi pernelyg greitai. Jaučiuosi dar nepasirengusi. Mudu matėmės tik tris kartus. Aš suprasiu, kada ateis laikas. Prašau, būk kantrus.

Demianas prisiglaudė nosimi prie jos ausies.

– Nagi, brangioji, – kuždėjo jis. – Tu žinai, kad ir pati to nori. Man tu tikrai patinki. Manau, dabar ir yra tas tinkamas metas. Tiesiog noriu tave geriau pažinti. Iki šiol nieko panašaus nejaučiau nė vienai merginai.

Tačiau Erika pasislinko toliau.

– Ne, Demianai... Man labai gaila... bet aš to nenoriu, – tarė ji. – Ir tu man patinki, bet aš nepasiruošusi.

Demianas nusiminė.

– ...Maniau, kad jauti man tą patį, ką ir aš tau, – pasakė. – Erika, labai atsiprašau... Visiškai kitaip supratau tavo rodomus ženklus...

Jis atrodė toks prislėgtas, kad Erika negalėjo jo neužjausti.

– Ne, Demianai, tu man patinki, – atkakliai kartojo. – Man tik reikia šiek tiek laiko...

Demianas liūdnai papurtė galvą.

– Ne, akivaizdu, kad nejauti man to paties. Gaila, Erika, aš tikrai maniau, kad mums puikiai klostosi. Esu visiškas kvailys. Atleisk. Pamirškime viską, tarsi nieko nebūtų buvę.

Jis siektelėjo automobilio raktelių ir užkūrė variklį. Erika jautė, kaip jai darosi vis liūdniau ir liūdniau.

– Ne, Demianai, – ištarė. – Na, manau, kad esi mielas vaikinas ir noriu su tavimi praleisti daugiau laiko.

– Bet, Erika, – atsakė Demianas, – man tu tikrai patinki, o vyras, žinai, nori tai išreikšti fiziškai. Tačiau jeigu nejauti to paties, manau, kad reikia sustoti dabar, kol aš dar per daug neįsipainiojau... Atsiprašau, bet taip yra. Esu įskaudintas prieš...

Ir tą naktį viskas baigėsi tuo, kad Erika pasimylėjo su Demianu. Jie susitikinėjo dar dvi savaites.

Šiuo atveju Demianas buvo šantažuotojas, Erika – auka, pasimylėjimas – reikalavimas. Jis puikiai žinojo silpnąsias Erikos vietas ir negailestingai jomis pasinaudojo. Moterims labai nepatinka matyti vyrus liūdnus ir prislėgtus; tai pažadina jų motiniškus instinktus ir troškimą numalšinti skausmą. Jos pratusios vyrus matyti stiprius, neklystančius, todėl šitai, kai vyras atrodo sugniužęs, moterį labai veikia. Kai Demianas gudriai apkaltina Eriką, kad jis jai nerūpi, nors mergina aiškiai jam buvo pasakiusi, kad jis klysta ir ji pradeda manyti, jog vienintelis būdas duoti jam suprasti, kad jis jai patinkąs, – tai sutikti su juo pasimylėti.

Galiausiai ji numanė, kad Demianas grasinsiąs nutraukti jų santykius, jeigu negaus to, ko nori. Jeigu būtų tai pasakęs tiesiai, ji būtų pasielgusi kitaip. Kadangi jis pasakė neva nebegalėsiąs ištverti įskaudinimo dar kartą, ji liovėsi priešintis ir pasidavė emociniam šantažui, pakliūdama į nepalankią padėtį. O Demianui atsivėrė galimybė mylėtis kiekvienąkart, kai jie susitiks.

Santykiai, užsimezgę manipuliuojant kito jausmais, dažniausiai pasmerkti nesėkmei. Kaip du žmonės gali pagrįstai pasitikėti vienas kitu ir laukti pagarbos, jeigu jų bendravimas prasidėjo manipuliavimu? Emocinis šantažas yra griaunamoji jėga, nebent su juo būtų nedelsiant susidorota.

Įprasta emocinio šantažo taktika

Emocinio šantažo griebiasi mylimieji, vyrai arba žmonos, vaikai, anytos, uošvės, tėvai arba draugai. Kartais darbdaviai. Šantažuojama šeimose, o šantažo taktika perduodama iš kartos į kartą.

Pateikiame keletą tipiškų grasinimų arba bausmių, kurių imasi emociniai šantažuotojai. Kai kuriuos šantažo būdus gal esate patyrę ir jūs.

Tėvai: „Ir po viso to, ką mes padarėme tavo labui".
„Išbrauksiu tave iš savo testamento".
„Kodėl taip elgiesi? Tu esi mano kūnas ir kraujas!"

Vyrai ir žmonos: „Neįtikėtina, kad elgiesi taip savanaudiškai".
„Tau aš visai nerūpiu".
„Jeigu mane mylėtum, padarytum tai".

Buvę partneriai: „Patampysiu tave po teismus. Tu niekada nebepamatysi savo vaikų".
„Atsiimsi už kiekvieną gautą centą".
„Kai mes mylėdavomės, man visada tai buvo atkaru".

Mylimieji: „Visi taip daro. O kas tau nepatinka?"
„Mylimieji privalo tai daryti vienas kitam".
„Akivaizdu, kad tu manęs nemyli. Gal jau geriau būtų, jei išsiskirtume".

Vaikai: „Visi kiti tėvai daro tai savo vaikams. Aišku, kad jie savo vaikus myli labiau negu jūs mane".
„Aš pabėgsiu – mane įvaikins".
„Mano seserį mylite labiau negu mane".

Uošviai: „Viską atiduosiu labdarai".
„Jeigu manęs neprižiūrėsi, susirgsiu ir galą gausiu ligoninėje".
„Nesirūpink dėl manęs – esu sena ir netrukus mirsiu".

Draugai: „Jeigu reikalai pasisuks kita linkme, pamatysi, ką tau padarysiu".

„Sakai, kad aš esu geriausia tavo draugė. Ką gi, gal verčiau susirask kitą".
„Aš visada pasirengęs tau padėti. Pažiūrėk, kaip tu elgiesi, kai man tavęs reikia".

Darbdaviai: „Tu tik sudarai keblumų savo bendradarbiams. Jie turi vilkti tavo naštą".
„Pasistengsiu, kad niekada nebūtų keliamas klausimas apie jūsų paaukštinimą".
„Tikriausiai man ir bendrovei jūs skolingas ištikimybę?"

Darbuotojai: „Jeigu mane atleisite, jums prireiks gero advokato".
„Kertu lažybų, kad žiniasklaida norėtų tai išgirsti".
„Ar negirdėjote apie priekabiavimą?"

Šantažuotojas visada sako: „Jei nesielgsi taip, kaip noriu aš – kentėsi".

Vaikai anksti supranta, kad emocinis šantažas yra būdas gauti tai, ko nori, – ypač kai žino, kad tuo naudojasi ir jų tėvai. Vaikai dėl savo amžiaus ir ūgio jaučiasi bejėgiai, taigi šantažas jiems atrodo lengviausias ir efektyviausias būdas gauti tai, ko jie užsimano.

Pavyzdys: Džulijos istorija

Kai Džulijos vaikai užaugo, jie vis mažiau norėjo bendrauti su savo dėde Džonu, kuris gulėjo prirakintas prie lovos. Džulija dėl to krimtosi. Kiekvienąkart, kai apsilankydavo pas dėdę, jis pasiteiraudavo: „O kur vaikai?" Džulija išsisukinėdama meluodavo, kad jie išvažiavę su mokykla, turi labai daug namų darbų arba gavo specialią užduotį, dėl ko ir negalėjo ateiti.

– Paklausykit manęs, nežinau, kiek jis dar tvers, – ji pasakė vaikams. – Jis vienišas ir labai nori jus pamatyti. Prisiminkite, kiek gero jums padarė, kai buvote maži. Jis visada jus prižiūrėjo ir lepino. Jis niekad neturėjo daug pinigų, bet ir tie visada buvo skirti jums.

Bet vaikai į tokią Džulijos kalbą reagavo visiškai abejingai ir ėmė ją net emociškai šantažuoti.

– Mama, bet jis niekada negirdi, ką mes jam sakome, jis visai kurčias, – paprieštaravo penkiolikmetis Bernardas. – Ir pas jį taip nuobodu. Nėra ką veikti. Aš ir taip nedažnai susitinku su savo draugais. Ar tikrai nenusipelniau šiek tiek pasilinksminti? Juk nenori, kad būčiau labai nelaimingas, ar ne?

Šešiolikmetė Ketė taip pat buvo patyrusi šantažuotoja.

– Nagi, mama, – atsikalbinėjo ji. – Pati žinai, kiek mokykloje mums užduoda namų darbų, juk nenori, kad susikirstume per egzaminus? Norėjau eiti su tavimi šį rytą, bet turėjau užbaigti labai rimtą geografijos rašinį. Labai svarbu kaip jis bus įvertintas, nes balai bus pridėti prie galutinių rezultatų. Jeigu prastai parašysiu, turėsiu daug bėdos. Be to, neturėtum mūsų taip emociškai šantažuoti. Tai neteisinga. Mes nenorime eiti. Ir viskas.

Vaikai gali būti tikri manipuliavimo meno meistrai. Tėvai, diena iš dienos emociškai šantažuodami savo vaikus, visada turi būti pasirengę, kad vaikai atsimokės tuo pačiu.

Šioje situacijoje Džulija jautėsi bejėgė ir savo vaikams stengėsi daryti moralinį ir emocinį spaudimą. Užuot su jais kalbėjusi ramiai ir nesikarščiuodama, ji griebėsi emocinio šantažo. Tada vaikai panaudojo tą patį ginklą, nes puikiai išmoko žaidimo taisykles.

Suaugusieji, kurie griebiasi emocinio šantažo, užaugina vaikus, mokančius tai daryti dar geriau.

Vieną dieną Londono gatvėse stebėjome gatvės muzikantą. Baigęs groti jis atsisuko į susižavėjusius jo grojimu vaikus, ir sušuko: „Ei, vaikai! Jeigu jūsų tėvai jums neduos vieno svaro, kad įmestumėte į mano skrybėlę, tai reikš, kad jie jūsų nemyli!" Ir jis susižėrė 18 svarų.

Kuo labiau įsitraukiama į emocinį šantažą, tuo greičiau tai tampa pavyzdžiu, lemiančiu savitarpio santykių ateitį. Kuo artimesnis ryšys, tuo didesnis kaltės jausmas, o kaltė – pats galingiausias šantažuotojo įrankis.

Pavyzdys: Stefano istorija

Stefano santuoka su Kamile truko penkerius metus, paskui jiedu gražiuoju išsiskyrė. Na... tik Stefanas manė, kad tai buvo jų abipusis susitarimas. Nors Kamilė ir sutiko skirtis, bet tikrai netikėjo, kad Stefanas tam pasiryš. Ji manė, kad po kelių vienatvės savaičių jis grįš pas ją ir maldaus priimti atgal.

Stefanas nebegrįžo. Jis dirbo daugiau ir ilgiau, visas pasinėrė į darbą. Kamilė slapčia vylėsi, kad jis neatlaikys to ir anksčiau ar vėliau supras, koks tuščias ir betikslis jo gyvenimas be jos. Deja, jis sutiko kitą moterį.

Kamilė įsiuto. Ji nuolatos skambindavo Stefano motinai norėdama sužinoti, kaip jis. Ji žinojo, kad Stefano motina ją mylėjo kaip dukterį ir skyrybos ją pribloškė. Anytai prakalbus, kad Stefano gyvenime pasirodė kita moteris, Kamilė įtūžo. Ji ėmė skambinėti Stefanui dieną ir naktį netinkamu metu sakydama, kad padarė didžiulę klaidą ir norinti su juo susitikti bei viską aptarti.

Stefanas nenoriai sutiko pasimatyti. Kamilė buvo linksma, žavi ir šilta – tokia, kai jiedu susitiko pirmą kartą. Bet Stefanas buvo pasikeitęs. Kamilė jam vis dar patiko, jautė jai prieraišumą, bet neliko jokio emocinio ryšio. Jis klausėsi

kalbų, kaip ji jo ilgisi, bet paskui atsiprašęs pasakė, kad susipažino su kita ir viliasi, jog ir Kamilė bus laiminga.

Bet Kamilė jo negirdėjo. Ji skambindavo verkdama ir maldaudavo Stefaną, kad jis ją aplankytų. Jeigu jis kada užeidavo, ji raudodavo ir sakydavo, kad jos gyvenimas be jo yra baigtas. Jos ašaros jį glumino. Jis mėgindavo ją paguosti. Kartą Kamilė jam paskambino ir gąsdino nusižudysianti.

Stefanas nežinojo, kaip elgtis. Laimė, jo naujoji draugė Krisė suprato, kas dedasi, ir viską perėmė į savo rankas. Ji prikalbino Stefano motiną paskambinti Kamilės šeimai ir pasakyti, kad jai kelia nerimą Kamilės dvasinė būsena, ir ar jie negalėtų pasirūpinti Kamile? Krisė pasiūlė Stefanui parašyti Kamilei laišką, kuriame paaiškintų, kad ir jam dėl viso to gaila, bet viskas baigta. Jis viską gerai apsvarstė ir daugiau pas ją nebegrįšiąs.

Kaip ir daugelis moterų, Krisė suprato, kad Kamilė griebėsi emocinio šantažo, o Stefanas tapo nieko neįtariančia auka. Pagavus Krisės protas išgelbėjo Stefaną nuo santykių painiavos, kurios jis nebenorėjo. Jeigu Krisė nebūtų įsikišusi, jis gal būtų grįžęs pas Kamilę net to ir nenorėdamas. Jį labai išgąsdino jos grasinimas nusižudyti, manė, kad už tai bus atsakingas jis, jeigu ji tikrai taip padarys. Jis tiesiog nesuvokė, kad ji sąmoningai šantažuoja norėdama jį susigrąžinti, nors visai neketino sau pakenkti.

Stefanas ir Krisė susituokė kitais metais. Kamilė vis dar neprarado atkaklumo, ji nuolatos lanko jo motiną ir šnekučiuoja su ja apie jųdviejų su Stefanu buvusio gyvenimo „geras senąsias dieneles". Bet iš tikrųjų niekas Kamilės beveik nebepaiso. Jiems visiems jos gaila ir jie nori, kad ji nurimtų ir pradėtų naują gyvenimą.

Kaltė auką labai slegia. Niekas nenori būti pernelyg ciniškas kitiems, bet svarbu drąsiai siekti to, ko nori. Stefanas žinojo, kad pas Kamilę grįžti nebenori, ir turėjo tuo pasinau-

doti. Vyrai nemėgsta analizuoti savo jausmų, ir todėl menkai nutuokia, kaip elgtis su jausmingomis moterimis.

Vyrams patinka atviri ginčai ir diskusijos apie tai, kuri sporto komanda geriausia, kurios politinės partijos strategija tinkamiausia šalies valdymui ir nuo kurio alaus lengviausios pagirios. Jie nagrinėja faktus, duomenis, konkrečius realius įvykius. Kai kiti – dažniausiai moterys – juos užgriūva reikšdami jausmus, dauguma vyrų tiesiog nežino kaip elgtis. Moterys tai žinodamos pasinaudoja tuo ir įgyja pranašumą prieš vyrus. Vis dėlto vyrai gali būti emociniais prievartautojais, kad gautų ko nori. Despotiški vyrai lengviausiai pasinaudoja tomis moterimis, kurios yra jautrios ir ramios.

Pavyzdys: Irenos istorija

Gamta Irenai nepagailėjo žavesio. Ji buvo rami ir užjaučianti, rūpinosi žmonėmis pirmiausia atsižvelgdama ne į savo, o į kitų poreikius. Ji buvo dosni, laiminga ir ištikima. Bet nemanė tokia esanti. Dažnai nusileisdavo kitų reikalavimams arba nemokėdavo apsiginti norėdama palaikyti taiką ir ramybę. O Irenos vyras Bobas buvo labai reiklus, pavydus ir visada norėjo, kad būtų jo viršus.

Vieną dieną Bobas pareiškė norįs nusipirkti naują valtį. Jis pasakė Irenai, kad senoji yra pernelyg lėta, ankšta, sunkiai valdoma, be to, joje nėra technikos, kurios jam reikėtų. Jis jau buvo apsižvalgyti ir rado būtent tai, ko nori, ir visai už prieinamą kainą.

Kai jis pasakė, kiek ta valtis kainuoja, Irena vos neapalpo.

– Šiuo metu mes negalime sau to leisti, – tarė ji. – Mes ką tik sumokėjome už vaikų mokslą, o tu žadėjai, kad mėnesio pabaigoje galėsiu nusipirkti naują automobilį, nes manasis – jau tikras laužas ir nuolatos genda.

Bobas įtūžo.

– Ir vėl kaip visada tu galvoji tik apie save, – niršo jis. – Aš, aš, aš, tai viskas, dėl ko rūpiniesi. Ar kada nors tau toptelėjo į galvą, kad ir man ko nors reikia? Dirbu suplukęs visą savaitę, kad išlaikyčiau šeimą. Visą laiką esu įsitempęs, tik šeštadieninė žvejyba – vienintelė galimybė atsipalaiduoti.

Kitas tris dienas Bobas buvo nepakenčiamas. Irena jautėsi išsekusi. Galop ji nusprendė leistis į kompromisą.

– Bobai, galvojau apie tą valtį, ir jeigu pirkčiau mažesnį automobilį, o tu pirkinį atidėtum metams, gal mudu kaip nors susidorotume.

Bobas buvo nepalenkiamas.

– Ne, – atkirto jis. – Kitais metais valtys pabrangs, be to, būtų puiku valtį įsigyti šią vasarą. Mes praleistume daugiau laiko su vaikais, o jie galėtų pasivažinėti vandenslidėmis. Savaitgaliais turime vaikus užimti, nes jie pridarys nemalonumų.

Irena neteko žado.

– Bet, Bobai, dabar mes to tiesiog neįstengsime. Juk ir namams reikia daugybės dalykų.

Bobas buvo neperkalbamas.

– Neįtikėtina, Irena, – piktinosi. – Juk tau rūpi mūsų vaikai? Tu visada jaudiniesi, kur jie yra ir ką veikia. Niekada nemaniau, kad ateis diena, kai tu nesutiksi, kad mes daugiau laiko praleistume kaip šeima. Vaikams taip pat reikia šios valties!

Dar po dviejų įtemptų dienų Irena pajuto, kad daugiau to nebeištvers. Ji žinojo, kad Bobas gali tai tęsti nežinia kiek, o nuo namuose tvyrančios įtampos vaikų veidai niaukėsi vis labiau ir labiau. Galų gale Irena nusprendė. Ji vėl pradės dirbti visą darbo dieną, ir viskas susitvarkys.

Bobas valtį nusipirko – ir dabar jau jam prireikė tai valčiai prieplaukos. Jis žino, kad ją turės, nes vėl pasinaudos ta pačia taktika.

Irena tapo tokia pačia šantažo auka kaip ir kiekvienas išgirdęs, kad iš jo reikalaujama išpirkos, arba tiesiogiai grasinama. Pagrindiniai kriminalinio šantažo ir emocinio šantažo komponentai yra lygiai tokie patys.

Auka: Irenos pareigos jausmas šeimai, jos meilė vaikams ir noras, kad visi būtų laimingi, yra jos silpnybė.

Šantažuotojas: Bobas žinojo visas Irenos paslaptis ir jausmus, nes juos siejo artimi ryšiai.

Reikalavimas: kad Irena sutiktų pirkti naują valtį.

Grėsmė: kad Irena bus kalta, jei pablogės vyro sveikata; kad vaikai gali pakliūti į blogą kompaniją dėl jos savanaudiško ir egoistiško elgesio; kad įsivyraus nuolatinė bjauri įtampa namuose.

Pasipriešinimas: Irenos pastangos paaiškinti, kad Bobo reikalavimas yra nepraktiškas; ji pasiūlė alternatyvą.

Sutikimas: Irena galiausiai pasidavė.

Tęsinys: Bobo emocinis šantažas dėl valčių prieplaukos, nes jis žino, kad pasieks savo.

Emocinis šantažas griauna aukos įvaizdį. Jeigu auka ir toliau nusileis šantažuotojui, ji galiausiai praras pasitikėjimą savimi, ir iš jos bus atimta galimybė apsiginti. Auką ims kamuoti nepasitikėjimas savimi, baimė ir kaltė, o šantažuotojas ims kelti dar sunkiau įgyvendinamus reikalavimus.

Kaip elgtis su emociniu šantažuotoju

Emociniai šantažuotojai paprastai atrodo stiprūs ir ryžtingi. Nors jie sudaro įspūdį, kad žino ko nori, ir pasirengę padaryti viską, kad pasiektų savo tikslą, tačiau retas iš tikrųjų yra toks.

Šantažuotojai dažnai yra tartum prievartautojai. Jų įvaizdis menkas, jie nepriima atsisakymo. Jie nepasitiki savimi,

todėl neįstengia išanalizuoti situacijos ir apgalvoti galimybių, o baisiausiai bijo prarasti tai, ką jau turi. Dažniausiai savo aukas jie apkaltina savanaudiškumu, beširdiškumu ir egoizmu – visomis blogomis savybėmis, kurias turi patys. Jie daug kuo panašūs į kaprizingus vaikus. Jie kelia savo reikalavimus, ir jeigu jis tučtuojau neįgyvendinamas, staigiai niršta. Kiekvienąkart, kai motina arba tėvas įsivelia į tokią situaciją, jie pasėja emocinio šantažo sėklas.

Niekada nepamirškite – emociniai šantažuotojai yra tarsi prievartautojai arba kaprizingi vaikai, tad atitinkamai su jais reikia ir elgtis.

Jei manote, kad pakliuvote į emocinio šantažuotojo pinkles, svarbu suvokti, ar esate pasirengę su šia situacija susitaikyti, ar ketinate ką nors daryti. Žmonės visada su jumis elgsis taip, kaip jiems leisite su savimi elgtis. Jeigu pasijutote esanti auka, tikriausiai leidote jumis manipuliuoti. Šantažuotojo elgesiui išaiškėjus, jis ilgainiui gali nežymiai pasikeisti. Tačiau kad tai įvyktų, reikia jėgų ir laiko, taigi, turite nusiteikti dideliems sunkumams ir ilgai kovai.

Pirmiausia turite suvokti, kad šantažuotojas iš jūsų kai ko nori, kitaip jis neprašytų jūsų leidimo daryti, ką tik jis nori. Todėl iš tikrųjų už jį viršesnis esate jūs. Be jūsų sutikimo šantažuotojas jausis bejėgis. Parodę savo silpnumą, prarasite įtaką. Neprašykite, kad jie būtų sukalbamesni ir neprisiimkite kaltės dėl susiklosčiusių aplinkybių. Net nemėginkite suprasti, kaip jaučiasi šantažuotojas. Niekada nepamirškite, kad šantažuoja jus, ir svarbiausia tik tai, kaip jaučiatės jūs. Jokiu būdu šantažuotojui neatsakykite tuo pačiu – šantažu.

Pasipylus šantažuotojo reikalavimams, grasinimams ir kaltinimams, svarbiausia turėti iš anksto paruoštus atsa-

kymus. Lengvai gal jų ir nesugalvosite, taigi praktikuokitės, kad jie taptų jūsų dalimi.

Ką galima pasakyti šantažuotojui

Ką gi, tai tavo pasirinkimas.
Man labai gaila, kad tu taip jautiesi.
Akivaizdu, kad pyksti, todėl aptarkime, kai nustosi liūdėjęs.
Na, tavo nuomonė skiriasi nuo manosios.
Matau, kad esi nepatenkintas, tačiau taip jau yra.
Manau, reikia gerai pagalvoti. Pakalbėkime apie tai vėliau.
Mūsų požiūris į kai kuriuos dalykus skirtingas.
Gal tu ir teisus. Prieš nuspręsdami šiek tiek pakalbėkime apie tai.
Tu, žinoma, nusivylei, tačiau daugiau jokių kalbų apie tai.

Atsisakymas nedelsiant nusileisti arba svarstyti tikriausiai šantažuotoją kuriam laikui nutildys arba užpykins. Tuomet auka dažniausiai ir pasiduoda. Situaciją galiausiai reikia išspręsti, tačiau tai geriausia padaryti tada, kai šantažuotojas yra pasirengęs brandžiai ir racionaliai aptarti situaciją. Kol šantažuotojas tyli, nereikškite nepasitenkinimo dėl kilusios problemos, nes šantažuotojas supras, kad jūs suirzote, ir tai jam suteiks galios. Tiesiog pasakykite: „Aš pasirengęs apie tai kalbėti, kai ir tu to norėsi".

Šantažuotojui neatsakykite grasinimais, įžeidinėjimais ir nelieskite jo silpnųjų vietų.

Šantažuotojas pasijus bejėgis ir nusiminęs, bet vis tiek stengsis išgelbėti savo reputaciją, taigi „suduokite" per jo

kitas gerąsias savybes. Jeigu manysite, kad linkstama į kompromisą, nustatykite sau ribas ir tvirtai jų laikykitės. Jeigu šantažuotojas jus verčia jaustis nepatogiai, nenusileiskite, kad ir ką jis sakytų.

Su šantažuotojais nekovokite arba

nesiginčykite – juos mokykite.

Pasitelkę aptartus atsakymus, galite pakeisti šantažuotojo elgesį. Šantažuotojai gerbia žmones, kurie laikosi savo pozicijos ir nenusileidžia.

Kai šantažuojama nežinia dėl ko

Kartais šantažuotojas gali net nesuvokti ką daro. Pietų Afrikos žurnalistė Charlene Smith parašė įtaigią knygą apie naktį, kai ją išprievartavo, ir kaip ji pakurstė valdžią ieškoti užpuoliko. Tada Pietų Afrika pagal išprievartavimų skaičių pirmavo pasaulyje, nes moterys buvo žaginamos kas 26 sekundes. Kalbos apie prievartavimą šalyje buvo didžiausias tabu, ir tik keli žmonės, ypač aukos moterys, išdrįsdavo prabilti apie jas užklupusią nelaimę.

Savo knygoje žurnalistė pasakoja, kokius siaubingus išgyvenimus ji patyrė po išprievartavimo, kaip galiausiai rado jėgų atsitiesti ir kaip tapo didžiulė atrama kitoms moterims, patyrusioms tokį patį pažeminimą. Tačiau viena moteris iš jos susilaukė mažai užuojautos. Ši moteris po to, kai buvo išprievartauta, metė koledžą, pareikalavo savo vyro nupirkti namą kitoje vietoje ir nustojo rūpintis trimis savo vaikais ir namais. Vaikams teko patiems pasirūpinti savimi, namai buvo apleisti, o jos vyrui draskė širdį sielvartas ir neviltis, nes jis negalėjo jai padėti atsigauti. Kai ši moteris susisiekė su

Charlene, žurnalistę pribloškė jos nuostata. Charlene šiurkštokai jai paaiškino, kad ji emociškai šantažavo savo šeimą norėdama, kad visi kentėtų taip, kaip ir ji kentėjo. „Merės polinkis gailėtis savęs pavertė ją užpuolikų verge, – rašė Charlene savo knygoje „Didžiuojuosi savimi". – Ji visaip mėgdžiojo užgaulų prievartautojų elgesį. Nors jos nelaimė akivaizdi, bet smūgiai, suduodami šeimai, buvo daug pražūtingesni, tačiau plika akimi nepastebimi".

Aukos emocinio šantažo padariniai nesąmoningai gali pakenkti kitiems šeimos nariams ir draugams.

Moteris tikriausiai nesuvokė, kad ji emociškai šantažuoja savo šeimą. Įsigyventi į šantažuotojo vaidmenį buvo lengva, nes jos vyras ir vaikai buvo bejėgiai protestuoti arba jai priešintis. Jie jautėsi kalti, kad ji buvo išprievartauta. Kas būtų buvę, jeigu tą vakarą jos vyras būtų likęs namuose? Kas būtų atsitikę, jeigu vaikai nebūtų išėję? Galbūt ji nebūtų buvusi išprievartauta. Dažnai kaltė yra galingiausias šantažuotojo ginklas. Nuo jo aukas gali suparalyžiuoti.

Tokiu atveju šantažuotojo aukoms yra geriau išeiti iš namų ir ieškoti pagalbos. Moteriai gali padėti patikima draugė. Ji turi kreiptis ir į gerą advokatą, psichologą arba psichoterapeutą. Kartais žmogui, kuris nepajėgia išsivaduoti iš emocinės šantažuotojo naštos, o jų pačių jausmai gana skurdūs, reikia padėti liautis nuolat savęs gailėtis ir išvengti galimo savęs naikinimo.

Kai šantažuotojas tampa bausme iki gyvos galvos

Paklusę pirmiems emocinio šantažuotojo grasinimams galite patekti į užburtą ratą, iš kurio išeiti bus vis sunkiau. Šantažuotojas gali sužlugdyti auką emociškai, psichologiškai ir finansiškai.

Mūsų pažįstamą moterį sužadėtinis kamavo prašymais pasirašyti bendros paskolos sutartį jo naudai. Jis maldavo jos būti bendra paskolos naujam automobiliui, kurio jam reikėjo darbui, laiduotoja, nes negalįs vienas gauti kreditą. Iš pradžių ji priešinosi.

– Bet kodėl ne? – paklausė jis. – Juk mudu ketiname kartu praleisti visą gyvenimą. Jeigu manai, kad negali manimi pasitikėti dėl paprasčiausios skolos, tučtuojau viską nutraukime!

Ginčas truko ilgai.

– Jeigu tikrai mane myli, dėl manęs tai padarysi, – spaudė jis. – Juk tai nėra paskola man. Imame paskolą kartu – tai mūsų abiejų ateities labui.

O jo paskutinis ginklas, privertęs ją pasirašyti, buvo tokie žodžiai:

– Turėdamas galvoje, ką mes patyrėme, to mažiausiai tikėjausi.

Galiausiai apakinta romantikos ir baimės jį prarasti, ji sutiko pasirašyti dokumentą. Vėliau paaiškėjus, kad jis iš tikrųjų yra nekompetentingas ir beviltiškas melagis, nė viename darbe neištvėręs ilgiau negu dvi savaites ir prisiskolinęs pinigų visoje šalyje, jau buvo per vėlu.

Pasidavus šantažuotojui jai liko labai didelė skola, kurią tebemoka dalimis ir dabar. O sužadėtinis seniai paspruko. Deja, dabar į kiekvieną jos siekiantį vyrą moteris žiūri įtariai.

Kai šantažuotojas apeliuoja į moters jausmus ir gąsdina paliksiąs ją, daugelis moterų tampa lengvai pažeidžiamom aukom.

Gilių žymių gali ilgam palikti tėvai. Ypač žemės ūkio bendrovėse tėvai gali spausti vyriausiąjį sūnų – arba jauniausiąjį, jeigu jis paklusnesnis, – likti namie ir rūpintis šeimos ūkiu. Tačiau gal jis svajoja apie kitokią ateitį. Gal jis nori keliauti, užsiimti savo verslu, išmokti amato arba įstoti į aktorių mokyklą. Jeigu jis pasiduoda emociniam šantažui, jis visam laikui įviliojamas į spąstus ir jaučia be galo didelį apmaudą tėvams.

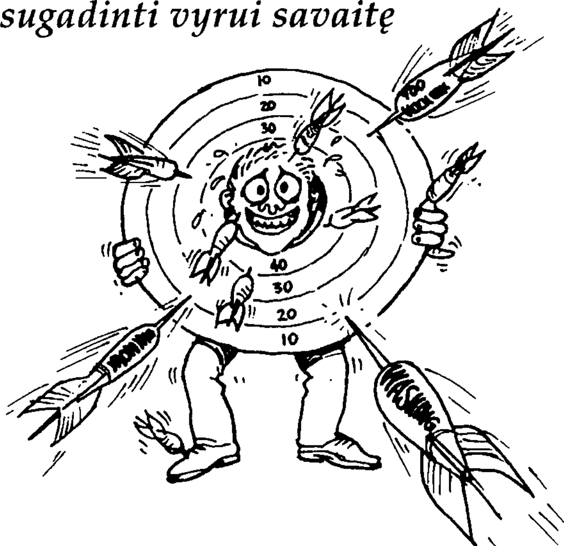
Emocinis dukterų šantažas pasireiškia kitaip. Girdėjome apie moteris, kurios visą savo gyvenimą rūpinosi senyvu tėvu arba motina, atsisakydamos savo laimės dėl pareigos jausmo, gyvendamos su silpna motina arba tėvu, užkrovusiais joms pareigos naštą, ir tokias, kurios vargu ar pagalvoja, kad galėtų juos palikti ir susikurti savo gyvenimą.

Emocinis šantažas visados yra nemalonus ir bjaurus. Kartą tapę jo auka, galite būti priversti ja būti amžinai, ir jums liks vis mažiau vilties rasti laimę, meilę ir džiaugtis gyvenimu nejaučiant emocinės įtampos. Taigi, jeigu verkiate, būkite tikros, kad dėl tikrų priežasčių.

4 skyrius

GERIAUSIA MOTERŲ SLAPTA TAŠKŲ SISTEMA

Kaip sugadinti vyrui savaitę



Kaip ir daugelis vyrų, Endis niekada nebuvo girdėjęs apie moterų slaptą taškų sistemą. Jis manė, kad tik rodo paveikslą Džastinai.

Visiems aplinkiniams Marko ir Keli gyvenimas atrodė puikus. Markas turėjo gerą darbą, juodu gyveno gražiame name, trys jų vaikai buvo laimingi ir protingi, kasmet visi keliaudavo atostogauti į užsienį.

Tačiau iš tiesų poros santykiai kėlė rūpesčių. Nors jie mylėjo vienas kitą, abudu buvo sutrikę, prislėgti ir nusiminę dėl nepaliaujamų kivirčų. Keli nuolatos pyko, o suglumęs Markas niekaip neįstengė suprasti kas darosi.

Markas, kaip ir dauguma vyrų, nė nenutuokė, kad Keli jų vedybas vertino taikydama specialią taškų sistemą.

Kai vieną vakarą pakvipo skyrybomis, jie nutarė kreiptis pagalbos į tarpusavio santykių patarėją. Keli buvo patenkinta, kad eis pas patarėją. Markas sutiko, bet slapčia galvojo, kad savo bėdas juodu turėtų įveikti patys. Štai ką jie papasakojo patarėjui:

Keli: Markas yra darboholikas. Jis pamiršta mane, vaikus ir nieko nedaro mūsų labui. Tarsi mūsų nė nebūtų. Tik reikalai, reikalai, reikalai, o mes kažin kur sąrašo pabaigoje. Man jau įgriso būti vaikams ir tėvu, ir motina. Man reikia vyro, kuris pasigestų manęs, rūpintųsi manimi ir neniukinamas būtų su šeima.

Markas (nustebęs): Negaliu patikėti, ką tu kalbi, Keli... Tu manai, kad nesirūpinu tavimi ir vaikais? Pažiūrėk į mūsų gražų namą, drabužius, kuriuos dėvi, ir papuošalus, be to, ir vaikai lanko puikią mokyklą... Juk visa tai duodu tau ir vaikams! Sutinku, dirbu tikrai daug, bet tik todėl,

kad gyventume pasiturimai ir turėtume viską, ko tik įsigeidžiame. Dirbu kiekvieną savaitę, o tau nė motais! Tik vis niurzgi ir niurzgi...

Keli (piktai): Tu tiesiog nesupranti, ar ne, Markai? Ir nemanau, kad kada nors suprasi! Tau darau viską... Gaminu, valau, skalbiu, organizuoju tavo visuomeninį gyvenimą, stengiuosi rūpintis mūsų šeima... O tu tik dirbi. Kada paskutinį kartą iškraustei indaplovę? Ar bent nutuoki, kaip reikia dėti skalbinius į skalbyklę? Pasakyk, kada paskutinį kartą buvai nusivedęs mane vakarienės? Kada paskutinį sykį sakei, kad myli mane...

Markas (priblokštas): Keli... juk žinai, kad tave myliu...

Daugelis vyrų nė neįtaria, kad moterys savo partnerių elgesį vertina taškais. Jie nesuvokia, kad tokia taškų sistema apskritai yra ir kad gali ją pažeisti net nesuprasdami, kada nusikalto. Nuo to, kiek vyras gauna taškų iš savo partnerės, tiesiogiai priklauso jo gyvenimo kokybė. Moterys ne tik skaičiuoja taškus, jos dar turi ir švieslentę! Kai vyras ir moteris nusprendžia gyventi kartu, jie niekada smulkiau neaptaria, kaip kiekvienas prisidės prie jųdviejų bendro gyvenimo. Vienas tylomis mano, kad kitas ir toliau aukosis, elgsis taip, kaip elgėsi jų tėvai, arba prisiims stereotipinius vaidmenis: vyras prižiūri veją, o moteris gamina valgį.

Vyrai mato tik bendrą vaizdą

Vyrams labiau patinka „bendrą vaizdą" matyti iš toli ir padėti mažiau, bet ten, kur tikrai reikia, o ne įklimpti į daugybę, kaip jiems atrodo, nelabai svarbių smulkmenų. Pavyzdžiui, vyras savo partnerę dovana palepina retai, tačiau kai ją atneša, tai tikrai didelę. Kita vertus, tokios jau moterų smegenys, joms svarbiausia smulkmenos, dėl to narplioja daugybę painių problemėlių, susijusių su savitarpio santykiais. Moteris

kiekvienam partnerio atliktam darbui, kad ir koks jis būtų, skirs po tašką, o intymiam meilės aktui – du taškus ir daugiau.

Jeigu vyras savo draugei nupirks vieną rožę, ji duos jam tašką. Jei dovanos šešių rožių puokštę, vis tiek gaus tašką. Tačiau jeigu jis parneš jai po vieną rožę kas savaitę, ir tai truks šešias savaites, jis uždirbs šešis taškus. Viena rožė yra skirta tik jai, o rožių puokštė gali būti priimta kaip namų puošmena. Tai, kad vyras nuolat dovanoja rožių, rodo, jog pirmiausia jis galvoja apie ją.

Beje, ir vyrui, nudažiusiam namą, bus skiriamas taškas. Jeigu jis susirenka nešvarius drabužius arba pasako, kad myli žmoną, taip pat gauna po tašką. Kitaip tariant, balai duodami už darbų skaičių, o ne už jų mastą, kokybę ar už kurio nors darbo ar poelgio padarinius. Jeigu jis nupirks jai automobilį arba išsvajotą žiedą su deimantais, tada tikrai gaus papildomų taškų. Bet 95% visų taškų, skirtų bendram gyvenimui, yra duodami už kasdienius dalykus, kurie įvyksta arba ne. Tai moterims labai svarbu.

Moterys kiekvienam poelgiui ar dovanai, kad ir kokio dydžio ji būtų, skiria po tašką. Jeigu taškų sistemą taikytų vyrai, jie vertintų atsižvelgdami į poelgio arba dovanos vertę.

Daugeliui vyrų visiškai neaišku, kaip moterys tuos taškus skaičiuoja, nes patys nieko panašaus nedaro. Moterys vertina nesąmoningai, intuityviai suprasdamos, kaip veikia ši sistema. Dėl šio skirtumo tarp vyrų ir moterų kyla daug nesusipratimų.

Moterys ne tik puikiai skaičiuoja, bet ir gerai atsimena, kiek taškų surinkta per daugelį metų. Jos ir toliau stengsis dėl vyrų manydamos, kad rezultatas galiausiai išsilygins. Jos patyliukais tikisi, kad netrukus partneriai pajus dėkingumą už jų pastangas ir atsilygins tuo pačiu.

Moterys skaičiuoja taškus ir niekada to nepamiršta.

Vyrai neturi nė menkiausio supratimo, kada rezultatas, analizuojant tarpusavio santykius, yra nelygus. Prieš pradėdama reikšti nepasitenkinimą, moteris gali kentėti, kol santykis bus 30:1. Tada ji apkaltina vyrą, neva jis nieko nenuveikia, o šis tai išgirdęs nustemba ir nusimena. Jis net nenutuokė, kad būta kažkokių problemų. Jeigu vyras taikytų taškų sistemą, rezultatas būtų kitoks. Vos santykiui pasidarius 3:1, jis imtų skųstis, kad jam per mažai taškų ir kad jis nori rezultatą išlyginti.

Jei vyras skaičiuotų taškus, jis manytų, kad kuo svarbesnis darbas ir kuo didesnė dovana, tuo daugiau balų jie verti. Jam atrodytų, kad už penkias darbo dienas per savaitę jis turėtų surinkti mažiausiai trisdešimt taškų, bet žvelgdama iš moterų varpinės žmona jam skirtų tik penkis taškus – po vieną už kiekvieną darbo dieną. Dauguma moterų žino, kad vyrai visada mano, jog svarbiausia dydis.

Moterims svarbu ne dydis, o dažnumas.

Eksperimentas su Brajanu ir Lorena

Brajanas yra finansų brokeris, plėtodamas savo verslą dirbdavo ilgai, susitikinėdavo su klientais. Jo žmona Lorena tvarkėsi namuose ir rūpinosi dviem jų vaikais. Abu save apibūdino kaip normalią laimingą porą. Mes jų paprašėme ištisą mėnesį kasdien pildyti balų kortelę, kurioje surašyti darbai ir poel-

giai, jų manymu, prisidedantys prie jų savitarpio santykių, ir skaičiuoti taškus. Vienu tašku turėtų būti vertinami nedideli dalykai, o daugiausia – 30 taškų – didžiausi. Jie turėjo skirti ir baudos taškus už juos supykdžiusius partnerio poelgius. Tarpusavy jie nebuvo aptarę, kaip arba kada tie taškai bus skiriami, už kokius poelgius.

Pateikiame ne visą kai kurių rezultatų mėnesio suvestinę. Atkreipkite dėmesį, kad nė vienas neskyrė daug baudos taškų. Manome, kad taip atsitiko dėl dviejų priežasčių: pirma, drauge gyvenančios poros linkusios ignoruoti arba perfiltruoti blogus vienas kito taškus, antra, kai jos dalyvauja tokiame bandyme kaip šis, dažnai elgiasi gerai.

Brajano vertinimai

Brajano darbai	**Jo taškai**	**Jos taškai**
5 dienas per savaitę dirbau	30	5
Aplankiau uošvę	5	1
Surinkau vaiko lėktuvėlį	5	1
Suruošiau draugams barbekiu	3	1
Vėlai vakare kėliau triukšmą	1	2
Pripyliau alyvos į automobilį	2	1
Iššlaviau lapus iš stoglatakio	3	1
Nuvedžiau šeimą į piceriją	2	1
Nuploviau automobilį	2	1
Vieną kartą dirbau iki vėlumos	5	1
Baseine suderinau pH lygį	2	1
Nuvedžiau vaiką į futbolą	3	2
Skaičiau žurnalą „Which Computer“	1	0
Išnešiau iš sodo padvėsusią žiurkę	2	1
Nupirkau dažų garažui	2	1
Pasodinau krūmą	2	1
Pavėžinau šeimą savaitgalį	3	1
Suklijavau žmonos suplyšusį batą	3	1

Nupirkau gėlių, šokolado ir vyno	10	3
Pakabinau paveikslą	2	1
Išnešiau šiukšles	1	1
Sutaisiau durų rankeną	1	1
Pasakiau komplimentą, kad ji gražiai atrodo	1	3
Nupjoviau veją	3	1
Pataisiau vaiko dviratį	2	1
Perstačiau stereogarsiakalbius	4	1

Lorenos įvertinti darbai, kurių nėra Brajano sąraše

Apgaubė savo paltu, kai buvo šalta	3
Išlaipino prie paradinių durų, nes lijo	2
Atidarė man automobilio dureles	2
Pašildė automobilį prieš man įlipant	2
Pagalando didelį peilį mėsai pjaustyti	1
Užprogramavo mamos numerį greitam rinkimui	1
Atidarė stipriai užsuktą stiklainį	1
Pagyrė mano pagamintus valgius	3

Brajanas galėjo surinkti dar daugiau taškų, bet turėjo

Padėti į vietą šlapią rankšluostį	1
Nulupti daržoves	1
Anksti paguldyti vaikus	2
Grįžęs namo pasikalbėti su manimi, užuot žiūrėjęs TV	5
Klausytis manęs nepertraukinėdamas savo patarimais	6
Paskambinti, jei ketino grįžti vėlai	3
Surengti savaitgalį tik mudviem	10
Pasisiūlyti išplauti virtuvę	2
Išjungti televizorių, kad galėtų su manimi pasikalbėti	2
Paskambinti ir pasakyti „Myliu tave“	3
Pakloti lovą	1
Nusiskusti prieš mylėjimąsi	1
Pamasažuoti man kūną	3
Pabučiuoti mane	1

Pabučiuoti be grabinėjimosi	3
Nespaudinėti nuotolinio valdymo pulteliu	2
Viešumoje laikyti mane už rankos	3
Pasistengti, kad jausčiausi svarbesnė už vaikus	3
Eiti su manimi apsipirkti	5
Padovanoti romantišką atviruką	4
Pašokti su manimi virtuvėje	2
Iškrauti indaplovę	1
Man kalbant įdėmiai klausytis	3
Nuvežti į valyklą nešvarius drabužius	1
Pasakyti, kad manęs pasiilgsta	3
Nuleisti unitazo dangtį	1

Iš šių sąrašų paaiškėjo keli dalykai: pirmiausia vyrų smegenys orientuotos į erdvės suvokimą, todėl vyrai daugiau taškų negu moterys skiria fizinėms ir su erdviniu mąstymu susijusioms užduotims. Pavyzdžiui, Brajanas sau davė penkis taškus už tai, kad padėjo sūnui sukonstruoti modelį, bet iš Lorenos uždirbo tik vieną. Jam tai buvo nelengva, sumanumo reikalaujanti užduotis, ir jis didžiavosi savo atliktu darbu; jai tai buvo tik žaidimas. Moterys vyrui paprastai skiria po tašką už visus namų ūkio darbus ir kur kas labiau vertina smulkias asmenines arba intymias užduotis. Pavyzdžiui, Brajanas vieną vakarą pagyrė Loreną, kad ji gardžiai gamina, ir ji davė jam tris taškus, tačiau jis net nenutuokė, kad už tai gali surinkti nemažai taškų. Jis net negalėjo prisiminti taip sakęs ir to į savo sąrašą neįtraukė. Jis to nepamiršo; tiesiog jam nė netoptelėjo, kad girti žmonos patiekalus – puikus būdas taškams rinkti. Nupirkęs jai gėlių puokštę, saldainių ir šampano, jis manė uždirbęs bent dešimt taškų – vieną trečdalį jo paties suskaičiuotų taškų už penkias darbo dienas per savaitę, nes šie dalykai buvo brangūs, o ji teskyrė keturis taškus. Nemažai taškų Brajanas gavo už nereikšmingus poelgius, kaip antai „apgaubė paltu, nes buvo šalta“, net ne-

numanydamas, kad net ir už tokią smulkmeną galima gauti taškų. Jam atrodė, jog tik šiaip „pasirūpino ja".

„Gal vakare pamėginkime susikeisti vietomis?" – pasiteiravo jis. „Puiki mintis! – sušuko ji. – Tu stosi virtuvėje prie kriauklės, o aš išsidrėbsiu ant sofos ir gadinsiu orą".

Brajanas manė, kad kuo daugiau jis dirbo, tuo daugiau taškų turėjo surinkti, bet darbas iki vėlumos reiškė, jog namuose smulkiems darbams jam liko mažiau laiko, taigi prarado taškus. Jis manė, kad papildomai uždirbo geresniam gyvenimui ir kad ji dėl to tik džiaugsis; deja, ji pagalvojo, kad jam labiau rūpi darbas, o ne ji. Brajano manymu, vienas kartas, kai jis vėlai grįžo iš darbo, buvo vertas penkių taškų, tačiau Lorena tai įvertino tik vienu. Jeigu jis būtų paskambinęs iš darbo ir pasakęs, kad ją myli ir jos pasiilgo, o paskui dar sykį paskambinęs jau ketindamas keliauti namo, būtų apdovanotas mažiausiai trimis taškais. Kaip ir daugumai vyrų, Brajanui net į galvą neatėjo, kad maži dalykai moterims tokie reikšmingi, nors dažnai apie tai girdi kalbant motiną arba močiutę.

Lorenos vertinimai

Lorenos darbų ir poelgių sąrašas buvo keturis kartus ilgesnis už Brajano. Ji smulkiai aprašė kiekvieną darbą, tačiau daugeliui jų skyrė nedaug taškų. Valymą dulkių siurbliu, bakalėjinių prekių pirkimą, augalų laistymą, finansinių reikalų tvarkymą, naminių gyvūnėlių priežiūrą, sąskaitų apmokėjimą, gimtadienio atvirukų siuntimą, šeimos renginių planavimą, vaikų maudymą, skaitymą jiems arba jų auklėjimą ji įvertino

vienu tašku. Už nuolatos pasikartojančius darbus, kaip antai: nešvarių drabužių ir šlapių rankšluosčių rankiojimą nuo grindų, drabužių skalbimą, maisto gaminimą arba lovų klojimą, kiekvieną kart duodavo po vieną tašką. Brajanas nematydavo kasdienės Lorenos rutinos, nes jis dažniausiai būdavo darbe, taigi jos visą triūsą įvertino 30 taškų; tiek pat jis skyrė sau už 50 darbo valandų per savaitę. Vieną vakarą Lorena jam pakasė nugarą ir už tai gavo tris taškus, du kartus ji paskatino mylėtis – ir kiekvieną kart buvo apdovanota po 10 taškų.

Baudos taškai

Baudos taškai skiriami, kai vienas partneris iškrečia ką nors, kas kitą suerzina arba supykina.

Lorenos baudos taškai Brajanui

Sukritikavo mane draugų akivaizdoje	– 6
Gadino orą vakarieniaudamas su draugais	– 10
Prekybos centre sekiojo paskui kitas moteris	– 5
Vertė mylėtis, kai to nenorėjau	– 6

Brajano baudos taškai Lorenai

Kalbino mane, kai žiūrėjau televizorių	– 2
Atsisakė mylėtis	– 6
Priekaištavo ir bambėjo	– 5
Kalbėjo iš karto apie daugybę dalykų	– 3

„Aš neniurzgu. Aš tik primenu, nes kitaip jis niekada nepadarys darbų".

Brajanas skundėsi dėl to, ką Lorena jam padarė arba nepadarė, o Lorena daugiau reiškė nepasitenkinimą Brajano elgesiu viešoje vietoje. Iš šių sąrašų matyti, kad kai vyras nori mylėtis, o moteris ne, abi pusės šį apmaudą vertina vienodai.

„Ką tai reiškia sekioti? – protestavo Brajanas. – Ji užstojo man vaizdą!"

Eksperimento pabaigoje Brajanas sau skyrė vidutiniškai 62 taškus, Lorenai – 60 taškų per savaitę, taigi, buvo patenkintas, kad jų bendro gyvenimo rezultatas beveik susilygino. Lorena paskyrė sau vidutiniškai 78 taškus per savaitę, o Brajanas uždirbo iš jos tik 48 taškus.

Lorenos ir Brajano reakcija

Lorenos manymu, rezultatas buvo 30 taškų padidintas Brajano naudai. Tai paaiškino apmaudą, kirbantį jos širdyje pastaruosius metus. Brajaną rezultatas pribloškė. Gyvendamas su Lorena, jis elgėsi taip, tarsi viskas klostytųsi tiesiog puikiai, ir nė nenumanė, kaip jaučiasi Lorena, nes ji niekada nieko nesakydavo. Jam pasirodė, kad Lorena nuo jo šiek tiek atitolo, nes prieš metus gimė jų jauniausiasis vaikas, todėl ji turėjo daugiau rūpesčių ir tikriausiai buvo įsitempusi. Norėdamas palengvinti jai naštą, pradėjo vakarais ilgiau dirbti, kad ji atsikvėptų, o jis uždirbtų daugiau pinigų.

Brajanui ir Lorenai šis eksperimentas atvėrė akis. Prasidėjęs kaip paprastas įdomus testas, kurio tikslas – parodyti, kad vyrai ir moterys taškus skaičiuoja skirtingai, jis baigėsi potencialiai pragaištinga situacija. Lorena, būdama namuose, įtarė, kad yra apgaudinėjama, ir virė iš apmaudo, o Brajanas darbe užtrukdavo ilgai, manydamas, jog daro tai, ko žmona nori.

Patarimas moterims

Moterys turėtų pripažinti, kad vyrų smegenys užprogramuotos matyti bendrą vaizdą ir kad vyrai mano, jog už didesnius darbus turi gauti daugiau taškų. Tada jie nesipiktintų, jeigu rezul-

tatas būtų moterų naudai. Moteris turi paskatinti vyrą imtis ir smulkesnių darbų, kuriuos atlikęs būtų dosniau apdovanotas.

Visi vyrai vienodi. Skiriasi tik jų veidai, iš ko ir galite juos atskirti.

MARILYN MONROE

Vyrai nėra linkę siūlyti kitiems pagalbą, paramą arba patarimą, nebent jei kas nors to specialiai paprašo, nes jie tai suvokia kaip pasakymą kitam asmeniui, jog jis yra nekompetentingas. Taip jau yra vyrų pasaulyje – jie laukia, kol paprašysite. Jeigu nieko neprašote, jie mano, kad rezultatas yra lygus, vadinasi, ir savitarpio santykiai tikriausiai klostosi gerai. Vyrų atmintis trumpa.

Jie pamiršta, ką gero padarė jums praėjusią savaitę, bet neprisimena ir to, ką jūs padarėte jų labui. Moterys visada atsimena. Nemanykite, kad vyrai suvokia, kaip moterys skaičiuoja taškus; kad yra tokia skaičiavimo sistema, niekada nežinojo nei jų tėvai, nei broliai, nežinos ir sūnūs. Daugelio vyrų darbų ir poelgių nėra jų sąraše, todėl jie dirba negalvodami, kad bus įvertinti taškais.

Patarimas vyrams

Moterys ne tik skaičiuoja taškus, bet ir kaupia juos ilgus metus ir niekada nieko neužmiršta. Šiandien jos atsisakys pasimylėti, nes prieš du mėnesius vyras užriko ant jos motinos. Kai moterys mano, kad rezultatas nusvertas jūsų naudai, vargu ar ji net apie tai užsimins. Jeigu jai trūksta taškų, ji tolsta, darosi pikta, o jūsų meilė pradeda blėsti. Jei taip nutinka, vyras turi moters pasiteirauti, ko ji nori. Neužmirškite, kad už vieną darbą, kurį atlieka vyras, ji skiria po tašką, o už nedidelius darbus ir poelgius, kurie susiję su emocine parama, duoda daugiau.

Parnešdami gėlių, pagirdami žmonos išvaizdą, sutvarkydami savo daiktus, padėdami suplauti indus ir naudodami burnos gaiviklį uždirbsite tiek pat, o kartais ir daugiau, negu namo parnešdami atlyginimą arba nudažydami namą. Tai nereiškia, kad vyrui reikia mažiau ir ne taip sunkiai dirbti. Jeigu jis supras, kaip tuos dalykus vertina jo partnerė, ir stengsis daryti smulkius darbus, jo gyvenimas tikrai pagerės.

Testas

Su savo partneriu suskaičiuokite ir surašykite darbus, per dešimt dienų atliktus šeimos labui, kaip darė Brajanas ir Lorena. Gautus rezultatus pritaikykite kaip modelį savo santykiams nagrinėti, tai jums suteiks daugiau pasitenkinimo, negu galite įsivaizduoti. Mažesnis negu 15% taškų skirtumas rodo, kad jūsų santykiai gana ramūs, ir nė vienas nejaučia pagiežos arba nesijaučia esąs išnaudojamas. 15–30% skirtumas reiškia, kad smarkiai nesutariate, jūsų santykiai įtempti, o daugiau negu 30% – kad vienas iš judviejų yra nelaimingas.

Partneris, kurio taškų suma neigiama, turi daugiau stengtis daryti tai, ką mėgsta jo antroji pusė, tada rezultatas susilygins ir įtampa atlėgs.

Reziumė

Uždirbti daugybę taškų ne taip jau sunku, tai kainuoja tiek pat pastangų, kiek jų reikia nuolatos puoselėjant tarpusavio santykius. Tiesiog turite suprasti, kaip kitas žmogus vertina dalykus, ir pakeisti savo požiūrį. Taškų sistema, kuria naudojasi priešinga lytis, yra nei geresnė, bei blogesnė už jūsų, ji tiesiog kitokia. Moterys tai suvokia, o dauguma vyrų visai nenutuokia, kol neišaiškėja, kas tai per sistema. Kai paprašėme Brajaną ir Loreną dalyvauti mūsų eksperimente, Lorena mūsų norus perprato išsyk. Brajanas atsakė taip: „Hm?

Skaičiuoti taškus? Kas tai?" Kaip ir kiti vyrai, jis nežinojo, kad moterys turi taškų skaičiavimo lentelę. Kilus vaidui tarp vyro ir moters, moteris dažniausiai vartoja tokius žodžius: „Po viso to, ką aš padariau dėl tavęs! Tu esi nepataisomas tinginys ir niekada man nepadedi!"

Pašlijus santykiams atlikite šį testą, kad pasitikrintumėte, ar rezultatas lygus. Partneriai, turintys nedidelius įsipareigojimus, viską vertina kitaip, negu pora, įkeitusi nekilnojamąjį turtą, turinti tris vaikus ir šunį.

Galiausiai vienas iš mūsų skaitytojų vyrų atliko šį testą ir atsiuntė mums parodyti, kaip moteris kasdieniame gyvenime gali skirti arba atimti taškus iš savo mylimojo.

Mielieji Barbara ir Alanai,

Šis testas visiškai pakeitė mano santykius su drauge. Dabar mudu sutariame geriau negu per visus trejus bendro gyvenimo metus, ir aš noriu pasidalyti savo patyrimu, kaip moterys skaičiuoja taškus.

Ačiū jums

Laimingas Džekas

Kasdienė namų ruoša

Išneši šiukšles	+ 1
Išneši šiukšles 4.30 val. ryto, kai atvažiuoja šiukšliavežė	– 1
Savo nešvarius indus visada sudedi į indaplovę	+ 1
Palieki indus kriauklėje	– 1
Palieki juos po lova	– 3
Palieki neuždengtą unitazo dangtį	– 1
Palieki neuždengtą unitazo dangtį vidurnaktį (o ji nėščia)	– 10
Apšlapini unitazo kraštus	– 5
Visiškai nepataikai į unitazą	– 7
Vietoj sunaudoto tualetinio popieriaus rulonėlio pakabini naują	0
Pasibaigus tualetiniam popieriui, pasinaudoji „Kleenex" servetėlėmis	–1
Kai „Kleenex" baigiasi, nuleistomis kelnėmis nušlubčioji į kitą vonios kambarį	– 2

Nevėdini vonios kambario	– 1
Pakloji lovą	+ 1
Pakloji lovą, bet užmiršti sudėti dekoratyvines pagalvėles	0
Lovatiesę užkloji ant suglamžytų paklodžių	– 1
Gadini orą lovoje	– 5
Patikrini, ar jos automobilyje yra užtektinai degalų	+ 1
Važiuojant iki artimiausios degalinės vos pakanka degalų	– 1
Vėlai naktį patikrini įtartiną triukšmą, tačiau nerandi jokio gedimo	+ 1
Vėlai naktį pabudintas įtartino triukšmo ką nors aptinki	+ 3
Voži jam lygintuvu	+ 10
Tai jos tėvas	– 10

Visuomeniniai įvykiai

Visą vakarėlį stovi šalia jos	+ 5
Truputį prie jos pastoviniuoji, o paskui eini paplepėti su senu mokyklos bičiuliu	– 2
Bičiulė, vardu Šarlotė	– 9
Sukinėdamasis draugijoje laikai ją už rankos ir meiliai į ją žvelgi	+ 4
Sukinėdamasis draugijoje pristatai ją kaip „keliančią rūpesčių ir nesantaiką", be to, pliaukšteli jai per užpakaliuką	– 5

Dovanos

Dovanoji jai gėlių, bet tik tada, kai ji to tikisi	0
Nepadovanoji gėlių, kai ji to tikisi	– 10
Dovanoji jai gėlių netikėtai	+ 5
Dovanoji laukines gėles, kurių pats priskynei	+ 10
Jai jas uostant įkanda cėcė	– 25

Važiavimas

Važiuodamas nerandi kelio	– 4
Nerandi kelio ir pasiklysti	– 10
Pasiklysti netikusioje miesto dalyje	– 15
Artimai ir nuoširdžiai susipažįsti su vietiniais	– 25
Jai paaiškėja, kad melavai turįs juodąjį diržą	– 60

5 skyrius

KAIP ATSKLEISTI SEPTYNIAS DIDŽIAUSIAS VYRŲ PASLAPTIS



Vyrai šnekučiavo apie paskutinę žvejybos iškylą.
Moterys plepėjo apie kitus dalykus.

Knygai „Kodėl vyrai nesiklauso, o moterys nesiorientuoja žemėlapiuose" susilaukus sėkmės, mus užplūdo moterų, prašančių daugiau informacijos apie lyčių skirtumus, laiškai ir elektroninis paštas. Pateikiame septynis dažniausiai pasitaikančius klausimus:

1. Kodėl vyrai nelabai žino, kaip gyvena jų draugai?
2. Kodėl vyrai vengia įsipareigojimų?
3. Kodėl vyrai mano esą dėl visko teisūs?
4. Kodėl suaugusius vyrus taip domina „berniukų žaislai"?
5. Kodėl vyrai tuo pat metu gali užsiimti tik vienu darbu?
6. Kodėl vyrai taip entuziastingai mėgsta sportą?
7. Apie ką iš tikrųjų kalbasi vyrai tualete?

Moteris susiduria su keblumais, kai iš savo moteriškų pozicijų mėgina analizuoti vyro elgesį. Tada vyro elgesys gali tiesiog gluminti. Tačiau iš tiesų vyrai nėra nelogiški; jie tiesiog elgiasi kitaip negu moterys.

1. Kodėl vyrai nelabai žino, kaip gyvena jų draugai?

Džulianas nesimatė su Ralfu metus, taigi jie susitarė kartu praleisti dieną golfo aikštelėje. Kai tą vakarą Džulianas grįžo namo, jo žmona Hana nekantraudama norėjo išgirsti, kaip jam sekasi:

Hana: Kaip praleidai dieną?
Džulianas: Gerai.
Hana: Kaip Ralfas?
Džulianas: Gerai.
Hana: Kaip jaučiasi jo žmona, juk praėjusią savaitę ją išrašė iš ligoninės.
Džulianas: Nežinau – jis nesakė.
Hana: Jis nesakė? Nori pasakyti, kad tu jo nepasiteiravai?
Džulianas: Na, ne, bet jeigu būtų kas nors negerai, jis tikrai būtų man pasakęs.
Hana: Taigi... kaip jų dukteriai sekasi su naujuoju vyru?
Džulianas: Ak... jis neminėjo...
Hana: Ar Ralfo motinai vis dar taikoma chemoterapija?
Džulianas: Hm, nesu tikras...

Ir taip toliau. Džulianas žinojo, kiek kartų kiekvienas smūgiavo golfo aikštelėje, jis prisiminė, kaip jaudinosi žaisdamas, kaip beveik iš pirmo karto pataikė kamuoliuką į duobelę ir anekdotą apie vienuolę ir guminį viščiuką, bet iš tikrųjų nieko nežinojo apie Ralfo žmoną, vaikus ir šeimą. Jis žinojo apie Ralfo kovą su vietos taryba dėl statybų planų, kokios markės automobilį jis ketina įsigyti ir apie paskutinę Ralfo kelionę į užsienį, kurios metu jis sudarė verslo sandėrį. Tačiau visiškai nieko nebuvo girdėjęs apie jauniausiąją Ralfo dukterį, gyvenančią Bankoke, Ralfo brolį, kuriam diagnozuota Parkinsono liga, arba apie tai, kad Ralfo žmona vietinėje bendruomenėje pasiūlyta Metų miesto pilietės titului. Užtat jis prisirinko naujų puikių anekdotų.

Vyras gali prisiminti visus gerus anekdotus, kuriuos jam papasakojo draugas, ir nežinoti, kad tas jo draugas išsiskyrė su žmona.

Kai vyras po darbo užsuka su draugais valandai ar daugiau kur nors išlenkti po taurelę, moterys visada labai stebisi, kad grįžęs namo jis ne ką težino apie kitų gyvenimą. Taip yra todėl, kad vyrams visa ši veikla – poilsio forma. Jie valandų valandas gali kartu žvejoti, žaisti golfą, kortomis arba žiūrėti futbolą persimesdami vos vienu kitu žodžiu. Kalbėdamiesi jie aptaria faktus, – rezultatus, sprendimus arba atsakymus į klausimus, – arba žinias apie įvairius dalykus ir procesus. Tačiau jie retai šnekasi apie žmones ir jausmus. Vyrų smegenys pragmatiškos, todėl jausmai arba emocijos jiems yra pernelyg sudėtingi dalykai.

Lidso universitete buvo tiriama, kodėl vyrai po darbo užsuka į barą išlenkti burnelės.

Kodėl vyrai eina „išgerti"
9,5% eina gerti alkoholio
5,5% eina pasimatyti su moterimis
85% eina atsipalaiduoti

Vyrai atsipalaiduoja išjungdami smegenis ir galvodami apie ką nors kita. Štai kodėl vyrai keliauja išgerti, tai vadinama „gėrimu tylomis" – kalbėti nebūtina, jeigu to nenori.

Jeigu vyras yra su savo draugais ir nesikalba, tai ne todėl, kad su jais būtų susivaidijęs, – jis tiesiog ilsisi.

Vyrams nebūdinga kalbėti nesustojant, ir jie niekada primygtinai nereikalauja pasikalbėti. Kai vienas iš jų ilsisi su gėrimu rankose, kiti intuityviai tai supranta ir jam netrukdo. Jie niekada nevers jo kalbėti. Nė vienas neištars: „Papasakok, kaip šiandien sekėsi... Su kuo susitikai ir kaip vienas ar kitas

atrodė?" Kai vyrai šnekasi, jie aptaria darbą, sportą, automobilius ir kitus su erdve susijusius dalykus. Jie kalba paeiliui, nes tokios jau jų smegenys – jie arba kalba, arba klausosi. Skirtingai nuo moterų, iš karto daryti abiejų dalykų jie negali.

Sprendimas

Vyrui sunku suvokti, kodėl moteris nori smulkiai žinoti, kaip gyvena jų draugai ir pažįstami, nes jeigu draugas nori, kad jis ką nors žinotų, jam pats ir pasako. Dėl to negalima daryti išvados, kad jis savo draugais nesidomi, jis tiesiog nori sužinoti konkrečius dalykus. Vyras atskleidžia intymesnes savo gyvenimo smulkmenas, blogiausiu atveju kreipiasi į draugą patarimo tik tuomet, kai pats neįstengia išspręsti kilusios problemos.

Taigi, norėdami sužinoti apie šeimos arba savo socialinės aplinkos narių sveikatą, karjerą, tarpusavio santykius arba kur jie šiuo metu yra, niekada nepasikliaukite vyrais ir jų neklauskite; to teiraukitės moterų. Vyrai susitinka su kitais apsvarstyti rezultatų ir sprendimų bei atsipalaiduoti. Jie retai kalbasi apie asmeninį gyvenimą.

Kodėl vyrai vengia įsipareigoti?

Įsipareigoti – *tai veiksmažodis, reiškiantis: trokšti ištekėti ir sukurti šeimą; veiksmažodis, reiškiantis: nemėginti užkalbinti kitų moterų, kai esi su savo žmona arba drauge*

Pavyzdys: Džefas ir Sali

Džudė manė, kad Džefas ir Sali bus puiki pora, todėl surengė jiems pasimatymą.

Jie praleido nuostabų vakarą, pasikeitė telefono numeriais ir susitarė susitikti dar kartą. Kitą dieną Sali paskambino Džudei ir padėkojo, kad supažindino su Džefu, bei pasakė, jog jis jai tikrai patiko ir ji norėtų geriau jį pažinti. Tą patį vakarą Džefas taip pat paskambino Džudei ir pasakė tą patį apie Sali.

Vos tik Džefas padėjo ragelį, Džudi nedelsdama paskambino Sali ir pakartojo Džefo žodžius. Tai buvo ženklas, kad Sali reikia tęsti pažintį su Džefu ir artimiau susidraugauti, todėl kitą savaitgalį Sali pakvietė jį į paplūdimį, o paskui vakarienės. Džefas patenkintas kvietimą priėmė. Jie buvo susitikę ir kitus tris savaitgalius, be to, per savaitę vieną ar du kartus nuėjo į kiną. Ilgainiui Sali pasidarė aišku, kad tarp jų užsimezgė ryšys. Ji susitikinėjo tik su Džefu, nors apie savo ypatingus santykius juodu niekada nekalbėjo.

Džefo pasakojimas

Nors jau praėjo mėnuo, bet Džefas visiškai nenutuokė įklimpęs į romaną, apie tai nebuvo nė kalbos. Tokios jau vyrų smegenys. Santykius vyrai suvokia visai kitaip negu moterys.

Į savo geriausio draugo gimtadienio vakarėlį Džefas nusprendė eiti su Mere. Merė tapdavo kiekvieno sambūrio širdis ir siela – tikrai miela mergina, o jis seniai nebuvo jos matęs. Vakarėlyje jie smagiai linksminosi, staiga Džefas pastebėjo Džudę. Jis tučtuojau prie jos priėjo ir supažindino su Mere. Džudė elgėsi kiek šaltokai, ir Džefas pamanė, kad Merė jai nepatiko. Tai jį suglumino, nes Merė buvo malonus žmogus ir visiems patiko. Bet jis nenorėjo į tai gilintis.

Džudės pasakojimas

Džudė buvo priblokšta, kad Džefas į vakarėlį atsivedė ne Sali, o kažkokią rėksmingą kekšę, vardu Merė. Džudė suprato, kad kol Sali nepasiekė paskalos, ji pati turėtų jai pasakyti, bet ši užduotis ne iš maloniųjų. Kaip ir laukta, viskas susiklostė blogai. Kai Sali išgirdo apie vakarėlį, apsipylė ašaromis, nes manė, kad juodviem su Džefu viskas klostėsi puikiai. Sali paskambino Džefui ir pakvietė į pasimatymą tą patį vakarą. Jis pajuto kažką negero, bet nė nenumanė, kas tai galėtų būti.

Planų atskleidimas

Džefas atėjo tikėdamasis Sali pamatyti tokią kaip visada, vildamasis, kad ji pagamino jo mėgstamą patiekalą. Tačiau jai atidarius duris jis pastebėjo, kad ji apsiverkusi ir pikta. „Kaip tu galėjai šitaip su manimi pasielgti? – aimanavo ji, – ... ir dar mūsų draugų namuose! Kiek laiko su ja susitikinėji? Ar tu ją myli? O gal su ja miegi? Atsakyk man!!" Džefas negalėjo patikėti savo ausimis. Jis neteko žado.

Juodu tris valandas mėgino išsiaiškinti santykius. Jis paaiškino, kad nė neįsivaizdavo juos esant ypatinga pora – net manė, jog Sali susitikinėja su daugybe vaikinų, ne tik su juo. Jie pirmą kartą nagrinėjo savo jausmus ir emocijas, ir abu suprato, kad eina visiškai skirtingomis kryptimis.

Sali norėjo, kad Džefas įsipareigotų. Tačiau Džefas dar nebuvo tam pasirengęs. Jis norėjo būti laisvas. Jie nusprendė būti draugai, bet ne įsimylėjėliai... na, taip nusprendė Sali. Džefas pagalvojo, kad jai tikriausiai priešmenstruacinis sindromas ir kad iki savaitgalio viskas susitvarkys...

Moteris dažnai glumina, kaip vyrai beveik fanatiškai serga už sporto komandą, bet santykiams su moterimi retai kada suteikia tiek pat emocinės energijos. Šiaip jau vyras mylimai moteriai nerodo savo emocijų ir jausmų, tačiau gali pasida-

ryti akivaizdžiai jausmingas ir aistringas žaidžiant jo mėgstamai komandai – ypač kai ji pralaimi. Kaip jis gali būti taip prisirišęs ir toks ištikimas grupelei kresnų, ne itin protingų trumpai triumfuojančių sportininkų, kurių net nepažįsta ir kuriems jis visiškai nerūpi, o jai nesiteikia parodyti nieko panašaus.

Beveik per visą žmonijos egzistavimą vyrai buvo poligamai, nes turėjo išgyventi. Vyrų visada trūko, nes daug jų žūdavo medžiodami arba kariaudami, o išgyvenusiems gentainiams atsirasdavo puiki proga savo haremuose priglausti našles. Taip vyrai galėjo plačiau perduoti savo genus. Kad išliktų giminė, vyrams reikėjo turėti dešimt dvidešimt moterų, tačiau moterims gyventi su tiek pat dvidešimt patinų nebuvo jokios prasmės, nes jos galėjo gimdyti tik po vieną palikuonį. Tik 3% gyvūnų rūšių, tarp jų lapės ir žąsys, yra monogamės. Abi lytys yra tokio pat dydžio ir spalvos, todėl dažniausiai sunku nustatyti, kas yra kas. Daugumos kitų patinų, taip pat ir žmonių, smegenys nėra užprogramuotos monogamijai. Štai kodėl vyrai vengia įsipareigojimų vienai moteriai kiek tik gali ir jiems sunku būti monogamiškiems užmezgus santykius su moterimi. Tačiau mes skiriamės nuo kitų gyvūnų rūšių, nes gerai išsivysčiusios didelės priekinės mūsų smegenų skiltys leidžia mums sąmoningai spręsti, ką turime daryti ir ko ne, taigi neįtikina vyrų tvirtinimai, neva jie negali susilaikyti. Jie visada laisvi pasirinkti. Moters įsipareigojimas vyrui ir šeimai, bent kol jos vaikai tampa savarankiški, užkoduotas jos psichikoje.

Jeigu reikia vyro, galinčio prisiimti atsakomybę, paieškokite psichiatrinėje ligoninėje.

MAE WEST

Moterys supranta, kad jeigu kita moteris kurį laiką „draugauja“ su vyru ir jie daugiau su niekuo nesusitikinėja, tarp jų jau užsimezgė artimi santykiai. Tačiau daugeliui vyrų, kaip Džefas, tai svetima. Į Sali aimaną „Ką jis sau galvojo?“ atsakymas yra toks: jis visai negalvojo.

Apie ką galvoja dauguma vyrų

Universali tema, kuria juokauja vyro draugai, ta, kad jo ilgalaikiai santykiai su moterimi arba vedybos yra aiškus ženklas, kad nevykusiam vyro gyvenimui, kaip ir jis pats tai suvokia, jau beveik galas. „Vos tik įsipareigosi, ji suims tave į rankas, – gąsdina jie. – Atsisveikink su puse namo ir 90% seksualinio gyvenimo!“ – kikena draugužiai. Kiti, dažniausiai vienišiai, jį perspėja: „Dabar, kai ji tau uždeda atrankius, turėsi prašyti leidimo nusičiaudėti“. Populiariausias pokštas, kurį būsimam jaunikiui iškrečia jo bičiuliai, – tai užrašas „Gelbėkite“ ant jo vestuvinių batų padų. Dažnas vyras vengia įsipareigoti moteriai būgštaudamas, kad ji atims jo laisvę, ir jis taps silpnas ir bejėgis. Vyras, reaguodamas į pašaipas, dažnai apie kokius nors įsipareigojimus su moterimi nekalba arba net elgiasi visiškai priešingai, negu ji nori.

Kai vyrai teigia, kad įsipareigodami jie prarasią savo laisves, sunku suprasti, ką jie turi galvoje. Kai juos prispiriate pasakyti, jie kalba apie laisvę pareiti ir išeiti kada nori, nekalbėti, kai jie to nenori, niekada nesiaiškinti dėl savo veiksmų, nesiteisinti dėl savo elgesio ir turėti tiek moterų, kiek širdis geidžia. Bet jie taip pat trokšta ir meilės, nori valgyti ir daug mylėtis. Trumpai tariant, jie nori visko – o kiek vyrų dabar gali pasakyti, kad jie kada nors visa tai turėjo, be viso to, ką prarado? Kadaise taip gyventa arabų haremuose, toks gyvenimo būdas dar praktikuojamas ir kai kuriose primityviose kultūrose, bet dauguma vyrų dabar beveik neturi progų net išbandyti tokių gyvenimo sąlygų.

Vienintelis būdas mėgautis nevaržoma laisve – persikelti į negyvenamąją salą, kur nėra jokių taisyklių. Užmegzti santykius su moterimi – tai tarsi gauti vairuotojo pažymėjimą. Jeigu nori vairuoti, turi išmokti kelių eismo taisykles ir paisyti jų – kitaip vaikščiosi pėsčias. Tarpusavio santykiai yra derybos pagal visas taisykles – jeigu nori meilės, draugystės ir žmogaus, kuris tave maitintų, turi ir jam kuo nors atsilyginti. Negalima norėti, ko negalima. Moteris tikisi mainais gauti vyro meilę, atsidavimą ir ištikimybę. Apie jo laisvės suvaržymą galvoja paskiausiai.

Sprendimas

Džefui net nešovė į galvą, kad jis jau užmezgė pastovius santykius. Kai moteriai atrodo, kad vyras bijo įsipareigojimų, ji turi pati jam paaiškinti, kad jis iš tiesų įklimpo. Pavyzdžiui, moteris gali pajuokauti, kad dabar, kai jis ėmė su ja draugauti, ji yra laiminga galėdama jam išvirti puodelį kavos, arba pasakyti, kaip nuostabu pasimylėti, o paskui išeiti kartu pasivaikščioti, nes jie yra pora. Ji turi išmokti būti atvira ir tiesi, o ne kukliai tylėti ir viltis, kad vyras supras jos užuominas. Nes paskui nutinka taip kaip Džefui, kuris dar to nenori. Vyrai yra ne tik prasti minčių skaitytojai, dauguma jų tiesiog nejaučia moters dvasinės būsenos. Neužmirškite, kad vyrai evoliucionavo medžiodami gyvūnus ir kovodami su priešais, nemėgindami jų suprasti arba kaip nors reaguoti į jų emocinius poreikius.

Taigi niekada nemanykite, kad esate pora apie tai nepasikalbėję vienas su kitu. Vyras negali skaityti minčių, todėl moteris turi pasiteirauti, ką jis mano apie ją, ar nori užmegzti su ja ryšius. Vyrai yra tiesūs ir moteriai tikrai duos suprasti, ar jie nori artimų santykių, ar ne. Tiesumas ir atvirumas vyrams yra pagarbos ženklas, todėl jeigu moterys nori, kad jis įsipareigotų, turi imti ir tiesiai šviesiai jo pasiklausti.

Tačiau nereikėtų tuo piktnaudžiauti. Apgailėtinas bet kurios partnerystės atspindys, kai moteris priversta sakyti: „Ar negalėtum nuvežti į mokyklą mūsų dviejų vaikų, nes dabar mudu esame užmezgę artimus santykius?"

3. Kodėl vyrai mano esą dėl visko teisūs?

Norint suprasti šį šiuolaikinio vyro bruožą, reikia atsižvelgti į tai, kaip vyrai buvo auginami iš mažens. Berniukai turėjo būti tvirti, ištvermingi, niekada neverkti ir viską daryti gerai. Jų sektini pavyzdžiai buvo Supermenas, Betmenas, Žmogus voras, Zoro, Tarzanas, Džeimsas Bondas, Rokis ir Fantomas – visi vieniši vyrai, kurie niekada nezyzia dėl kilusių sunkumų, bet ieško sprendimų. Ir, žinoma, kur jiems beveik visada pasiseka. Kartais jie turi pagalbininką, paprastai mažesnį, labai retai moterį. Moteris padėjėja pridaro daugiau rūpesčių, negu padeda. Pavyzdžiui, Betmeno mergaitę visada išgelbsti pats Betmenas, Supermenas iš mirties nagų nuolatos vaduoja Luis Lein, Tarzanas daugiausia laiko praleidžia karstydamasis po džiungles, kad apsaugotų Džeinę nuo gresiančio pavojaus, o Fantomas tikriausiai būtų buvęs nepalyginamai šaunesnis be vis kur nors įsipainiojančios Dianos. Šie superherojai kartais, rodos, teikė pirmenybę kaip partneriams arkliui arba šuniui, nes gyvūnai yra ištikimi, jais galima pasitikėti, niekada neklausinėja ir neįrodinėja, kad herojus neteisus. Kaip daugelis knygų ir filmų vyrų stereotipų, berniukų didvyriai retai klysta ir niekada nerodo silpnumo arba jausmų. Ir niekada nebuvo ponios Betmen arba ledi Zoro. Vienišas Klajūnas niekada nemėgo minios. Animaciniai filmai vis dar vaizduoja kietą vyruką kaip milžinišką būtybę su raumenimis, dėl kurių jis atrodo kaip prezervatyvas, prigrūstas riešutų, jo balsas žemas, gergždžiantis (daug testosterono), o jo draugė dažniausiai panaši į Barbę su anatomiškai neįmanomomis krūtimis.

„Aš ištekėjau už pono Raito,

bet nežinojau, kad jo vardas Visada".

Kai berniukas tampa vyru, jo charakteris taip suformuotas, kad jeigu jis nesugeba ko nors padaryti arba išspręsti kokios nors problemos, vadinasi, kaip vyras jis niekam tikęs. Todėl, kai moteris suabejoja tuo, ką vyras sako ar daro, jis ima gintis. Moteriai siūlant: „Sustokime ir pasiklauskime kelio", jis girdi: „Tu beviltiškas. Paieškokime kito vyro, kuris žino daugiau už tave". Kai ji pasako: „Noriu iškviesti mechaniką, kad pataisytų automobilį", jis išgirsta: „Tu niekam tikęs. Rasiu kitą vyrą, kuriam tai nebus problema". Jis gali nedvejodamas padovanoti receptų knygą moteriai gimtadienio proga, bet jeigu moteris įteiktų jam knygą apie asmenybės tobulėjimą, vyras siaubingai supyktų. Jis pamanytų, kad ji mėgina pasakyti, jog jis ne toks jau geras. Net dalyvavimas tarpusavio santykių seminare arba lankymasis pas patarėją jam tolygus žeminančiam pripažinimui, kad jis nevykėlis, todėl daugelis vyrų ir puola gintis arba tampa labai agresyvūs gavę labai gerą pasiūlymą, kuris gal net būtinas. Vyrams sunku ištarti „Atsiprašau", nes tai reikštų prisipažinimą, kad jis suklydo, ką nors padarė ne taip.

Pavyzdys: Džeki ir Danas

Džeki norėjo nebedirbti ir tapti motina, bet Danas manė, kad tam jie dar finansiškai nepasirengę. Netrukus tai tapo pagrindiniu jų nesutarimų objektu, dėl to jie nuolat ginčydavosi. Labai greitai jų santykiai pasidarė įtempti. Vieną dieną Džeki Danui pareiškė susitarusi su finansų konsultantu, kad išanalizuotų jų ekonominę situaciją. Danas nepatikėjo savo ausimis: Džeki panoro, kad jų problemas išspręstų kažkas

kitas! Aišku kaip dieną, galvojo Danas, ji mano, kad jis nesugeba operuoti sumomis. Jų vaidai virto karu – ir po trijų mėnesių jie išsiskyrė.

Džeki, pasitelkdama finansų konsultantą, manė padėsianti Danui ir palengvinsianti jo naštą. Ji tikėjosi, kad jis bus patenkintas, jog ji prisiima atsakomybę, samdydama kitą žmogų atlikti parengiamųjų darbų planuojant išlaidas, susijusias su jų kūdikiu. Danui pasirodė kitaip. Jo požiūriu ji atskleidė mananti, kad jis neteisus dėl jų finansinės padėties, ir pasikvietė patarėją norėdama parodyti jo nekompetentingumą.

Argi tu manimi nepasitiki?

Vyrai, kurių darbais suabejoja moterys, paprastai sako: „Tai tu manimi nepasikliauji?" Išgirdusios šiuos žodžius būkite tikros, kad ką tik įžeidėte jų vyriškumą. Jeigu jis pasiklydo ir bando susigaudyti žemėlapyje, o ji sako: „Leisk man žvilgtelėti", jis pamano, kad jai pasirodė, jog jis blogai orientuojasi. Jis atsako: „Ar tu manimi nepasitiki, manai, kad mes ten nenukaksim?" Jeigu jį pribaigia kaimynų šuns lojimas ir jis nusprendžia nueiti ir užčiaupti šunį, o ji maldauja to nedaryti, nes gali prišaukti bėdą, jis taria: „Manai, kad aš su tuo nesusidorosiu?" Jeigu ji per vakarėlį perspėja jį, kad viena moteris yra žinoma vyrų širdžių ėdikė, todėl turįs jos vengti, jis atšauna: „Argi tu manimi nepasitiki?" Moteris visada atsako taip pat: „Aš tik mėginau padėti!" Ji manė rodanti vyrui savo meilę ir rūpestį, o jis suprato ją sakant, kad jis klysta ir nesugeba išsisukti iš padėties.

Moters patarimas vyrui tolygu pasakymui,

kad jis klysta, ir ji juo nepasitiki.

Jis apkaltina moterį, kad ji visada nori jį kontroliuoti. Jo nuomonė tokia tvirta, kad ji net pradeda dvejoti, o gal ji esanti per daug valdinga.

Sprendimas

Moteriai nederėtų taip kreiptis į vyrą, kad jis pasijustų neteisus. Ji, priešingai, turėtų kalbėti, kaip pati jaučiasi, o ne įrodinėti, kad jis klysta. Pavyzdžiui, užuot sakiusi: „Niekada nežinai, kur važiuojame, todėl mes visada ir vėluojame!", ji galėtų pasakyti: „Tu puikiai vairuoji, brangusis, bet šie kelio ženklai tokie painūs. Verčiau stabtelėtume ir pasiteirautume vietinio žmogaus, kur reikia iš tiesų pasukti". Kitaip tariant, ne jis čia kaltas.

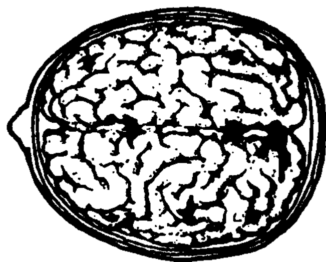
Kai vyras moters pastangas supranta teisingai, moteris turėtų jį pagirti. Pasiekus tikslą, moteris galėtų vyrą pamaloninti: „Ačiū, brangusis. Tu puikiai padirbėjai atveždamas mus čia". Bet gal geriau nupirkite jam palydovinę navigacijos sistemą – tada jis visada atsakys teisingai.

4. Kodėl suaugusius vyrus taip domina „berniukų žaislai"?

Mūsų draugui Džeriui gimtadienio proga padovanojome motorizuotą miniatiūrinio televizoriaus dydžio popieriaus segtuvą. Jo korpusas pagamintas iš permatomos plastmasės, todėl gerai matyti visi viduje besisukantys krumpliaračiai ir rateliai. Kas savaitę reikėjo pakeisti tris AA elementus, nors jis nieko daugiau nedarė, tik sukabindavo popierių sankabėlėmis – kaip ir visi popieriaus segtuvai. Tačiau Džeris nesitvėrė džiaugsmu gavęs tokį daikčiuką, ir ne todėl, kad tai buvo segtuvas, o todėl, kad jame sukosi gausybė krumpliaračių ir ratelių, blyksėjo lemputės, ir tas prietaisas kaip variklis leido

garsus. Džeris mums prisipažino, kad kartais labai anksti atsikėlęs prieš nusileisdamas į vonios kambarį jis praeina pro segtuvą, padėtą ant stalo, ir negali atsispirti į popieriaus lapą nespragtelėjęs 4 arba 5 sankabėlių ir stebėti zvimbiantį mechanizmą. Kai jį aplanko draugai, jie visi sustoja aplinkui ir paeiliui spragsi į popierių kvatodami iš malonumo. Moterys į tokį daikčiuką nė nežvilgteli. Jos stebisi, kad ką nors gali taip sujaudinti toks gana brangus įrenginys, namie atliekantis patį paprasčiausią darbą. Bet šiuo atžvilgiu vyras tolygus moteriai, už išpūstą kainą perkančiai pūkuotą meškiuką didžiulėmis akimis ir maža nosyte, pagamintą Brazilijoje, vien dėl to, kad „... ji tiesiog negalėjo jam atsispirti".

Paaiškinti, kodėl abi lytys į tokius dalykus reaguoja taip skirtingai, nesunku. Žemiau pateikti skenuoti vaizdai rodo smegenų sritis, kurios įsijungia, kai žmogus naudojasi erdviniu gebėjimu. Tos sritys pažymėtos juodai. Smegenų dalis, suvokianti erdvę, įvertina greičius, kampus ir atstumus – tai medžiotojų smegenys.



Moters



Vyro

Smegenų sritys, kurios įsijungia vairuojant automobilį, žaidžiant futbolą, statant automobilį atbuline eiga ir dirbant su mechaniniais daiktais – Londono psichiatrijos institutas, 2001.

Kadangi vyro smegenys užprogramuotos suvokti erdvę, vyrus ir berniukus traukia viskas, kas turi mygtukus, variklį

arba judančias dalis, kas skleidžia garsus, mirksi lemputėmis ir veikia baterijomis. Tai ir visokie vaizdo žaidimai arba programinė kompiuterio įranga, nešiojamieji GPS navigacijos elementai, šuniukai robotai, kurie elgiasi kaip tikri šunys, elektra atitraukiamos užuolaidos, greitaeigiai kateriai, automobiliai su sudėtingais prietaisų skydais, ginklai su naktinio matymo įtaisais, branduoliniai ginklai, kosminiai laivai ir viskas, kas valdoma nuotoliniu pulteliu. Jeigu skalbyklėse būtų įrengta nuotolinio valdymo sistema, vyrai tikriausiai įsigeistų net ir skalbti.

Užduotys „Pasidaryk pats"

Visas „Pasidaryk pats" verslas susijęs su erdvine vyro smegenų dalimi. Vyrai nepaprastai mėgsta išbandyti jėgas rinkdami pavyzdinius burlaivius, žaislinius traukinukus, lėktuvų modelius, Meccano rinkinius, kompiuterių stalus, lentynas ir kitus daiktus su instrukcijomis, kad ir kokios neiššifruojamos jos būtų. Vaikai keliauja į žaislų parduotuves. Vyrai traukia į parduotuvę „Pasidaryk pats", technikos parduotuves ir automobilių salonus, kur randa daiktų, kuriuos gali pasidaryti, sukonstruoti patys arba stebėti, kaip tas daroma, – taip jie realizuoja savo erdvinius sugebėjimus. Berniukų pasąmonėje kirba, kad vos tik ant jų smakro ims želti plaukai, jie kitą rytą atsibudę sugebės išardyti automobilio variklį ir vėl jį surinkti.

Namie vyro potraukis orientavimuisi erdvėje gali erzinti moteris, nes vyras paprastai būna sutelkęs dėmesį tik devynioms minutėms ir nė vieno darbo neatlieka iki galo. Jie niekaip neprisiruošia sutaisyti sulūžusių daiktų, bet vos pasiūlius, kad jo darbą gali užbaigti kas nors kitas, jie supyksta ir tampa savininkiški. Pavyzdžiui, namie sugedus unitazui, moteris gali pasiūlyti: „Iškvieskime santechniką". Vyras tai priims kaip jo erdvinių sugebėjimų kritiką. Jis paprieštaraus

sakydamas, kad sutvarkys pats. Be to, santechnikui gali pasirodyti, jog čia reikia siaubingai daug paplušėti, nors tai visai paprastas darbas.

Santechniko iškvietimas pirma nepasitarus su namuose gyvenančiu vyru gali jį baisiausiai įžeisti.

Taigi, šeštadienį, gerokai po pietų (po rungtynių), vyras, atsisakęs santechniko pagalbos pataisyti neveikiantį unitazą, vamzdyne užsuka vandenį ir išardo mechanizmą. Jis nustato, kad susidėvėjo poveržlė, ir žingsniuoja į parduotuvę „Pasidaryk pats". Jis vaikštinėja po ją 45 minutes, apžiūrinėdamas visus nuostabius erdvinius žaislus, kuriuos galėtų įsigyti, išbando vieną ar du elektrinius šlifuotuvus, pneumatinį grąžtą ir galiausiai randa panašaus dydžio poveržlę. Tada jis grįžta namo ir paaiškėja, kad ji netinka, o senos įsukti negali, nes kažkur nudėjo. Parduotuvė jau uždaryta, kol unitazas nepataisytas, jis negali atsukti vandens, taigi niekas negali nusimaudyti po dušu arba pasinaudoti tualetu.

Daugelis moterų tiesiog nesupranta, kad vyrai verčiau duos nupjauti dešiniąją koją, negu prisipažins, kad negali ko nors pataisyti. Juk prisipažinimas reikštų, kad jam trūksta svarbiausios vyrų smegenų srities – gebėjimo orientuotis erdvėje ir spręsti problemas. Jeigu jo automobilis skleidžia keistus garsus, jis visada pakels variklio dangtį ir ims krapštytis, net ir nenutuokdamas, ko iš tikrųjų ieško. Mat tikisi, kad problema ims ir išaiškės, pavyzdžiui, kad karbiuratorių ėda milžiniškas šarvuotis.

Moteris niekada neturėtų kviesti santechniko, statybininko, finansų eksperto, kompiuterių inžinieriaus, šarvuočių gaudytojo arba kito erdvės specialisto vyro, pirma nepasi-

tarusi su savo gyvenimo vyru, nes jis kaipmat manys, kad jai atrodo, jog jis nesugeba išspręsti erdvinių užduočių. Ji turi jam pasakyti ko reikia, pasiteirauti jo nuomonės ir kada reikia viską sutvarkyti. Vyrui labai svarbu, kad santechniką iškviestų jis, tada jis manys, kad su problema susidorojo jis.

Vienintelis skirtumas tarp vyrų ir berniukų – jų žaislų kaina.

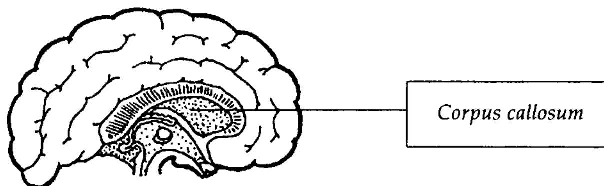
Daugumą naujų verslų dabar pradeda moterys, bet 99% visų patentų – aprašančių „berniukų žaislus" – vis dar užregistruoja vyrai. Taigi patirtis byloja, kad vyrui visada dovanokite su erdve susijusį žaislą. Niekada nedovanokite jam gėlių arba gražaus atviruko – jam tai ne daiktas.

5. Kodėl vyrai tuo pat metu gali užsiimti tik vienu darbu?

Knygoje „Kodėl vyrai nesiklauso, o moterys nesiorientuoja žemėlapiuose" detaliai išanalizavome, kodėl vyrų smegenys veikia viena kryptimi, ir šitai pavadinome „vienakrypčiu mąstymu". Sulaukėme gausybės atsiliepimų, todėl šiame skyriuje dar kartą tai apibendrinsime. Dauguma moterų nesupranta, kodėl vyrai tuo pat metu įstengia užsiimti tik vienu darbu. Moteris gali skaityti klausydamasi kitų arba kalbėdamasi, taigi kodėl vyras negali? Kodėl suskambus telefonui, jis primygtinai reikalauja išjungti televizorių? Moterys visame pasaulyje vienbalsiai bėdoja: „Kodėl skaitydamas laikraštį arba žiūrėdamas televizorių vyras neišgirsta, ką aš ką tik pasakiau?"

Priežastis ta, kad vyrų smegenys padalytos į sekcijas ir yra specializuotos. Paprastai tariant, tarsi jo smegenys suda-

rytos iš mažų kambarėlių, o kiekviename jų gyvena bent po vieną funkciją, nepriklausomą nuo kitų. Laidas, jungiantis jo kairįjį ir dešinįjį pusrutulius, *corpus callosum*, vidutiniškai 10% plonesnis negu moterų, ir jame yra maždaug 30% nervinių jungčių, jungiančių abu pusrutulius. Todėl vyrai, kad ir ką darytų, vienu metu galvoja tik apie vieną dalyką.



Vyro smegenys, lyginant su moterų smegenimis, „padalytos į sekcijas", o tarp abiejų pusrutulių yra 30% nervinių jungčių.

Nors moterims toks vienakryptis mąstymas ir gebėjimas susitelkti ties vienu dalyku gali atrodyti ribotas, bet kaip tik dėl jo vyrai tampa nepakeičiamais vieno objekto specialistais arba ekspertais. 96% pasaulio technikos ekspertų yra vyrai – jie šiuo požiūriu neprilygstami.

Suvokti šią vyrų galvoseną – „vienas dalykas vienu metu" – svarbiausia norint pažinti vyrus. Štai kodėl vyras, tyrinėdamas žemėlapį arba statydamas automobilį atbuline eiga, išjungia radiją. Jeigu jis važiuoja žiedu ir su kuo nors kalbasi, dažnai pražiopso išvažiavimą. Kai jis darbuojasi aštriu įrankiu ir suskamba telefonas, gali susižeisti. Ištyrus vyro smegenis MRI (Magnetinio rezonanso vaizdo atkūrimo metodika) jam skaitant, paaiškėjo, kad jis, tiesą sakant, tuo metu kurčias. Neužmirškite: niekada nekalbinkite vyro, kai jis skutasi – nebent norite, kad susižeistų!

Vyras, kalbėdamas mobiliuoju telefonu, kone dukart dažniau pakliūva į avariją negu moteris.

Moterų smegenys tuo pat metu atlieka daug užduočių. Daugelis moterų gali išsyk daryti keletą tarpusavy visai nesusijusių darbų, o smegenų skenavimas rodo, kad moters smegenys niekada neišsijungia, visada veikia, net jai miegant. Čia ir slypi svarbiausia priežastis, kodėl 96% pasaulio asmeninių asistenčių yra moterys. Tarytum moteris būtų genetiškai susijusi su aštuonkoju. Ji vienu metu gali plepėti telefonu, gaminti valgį pagal naują receptą ir žiūrėti televizorių. Ji gali vairuoti automobilį, dažytis ir klausytis radijo kalbėdama telefonu. Tačiau kai naują receptą bando vyras, o jūs norite su juo pasikalbėti, geriau tą vakarą eikite pavakarieniauti kur nors kitur.

Jei norite, kad tikslas būtų pasiektas ir be įtampos, geriausia taktika – vienu metu vyrui pavesti tik vieną darbą. Verslo susitikime iš karto apsvarstykite tik vieną klausimą ir gvildenkite tol, kol vyras liks patenkintas sprendimu, tik paskui pereikite prie kito klausimo.

O svarbiausia, mylėdamosi niekada vyro nieko neklausinėkite.

6. Kodėl vyrai taip entuziastingai domisi sportu?

Tūkstančius metų vyrai grupėmis traukdavo medžioti, o moterys ieškodavo maisto ir augindavo vaikus. Vyrai bėgdavo, vydavosi, sėlindami persekiodavo grobį ir pasitelkę savo erdvinius sugebėjimus norėdavo pagauti žvėrį, bet XVIII amžiaus pabaigoje, patobulėjus ūkininkavimo būdams, šie dinaminiai sugebėjimai pasidarė nebereikalingi. XIX amžiuje vyrai išrado beveik visas šiuolaikines sporto šakas su kamuoliu kaip medžioklės pakaitalą. Vaikystėje mergaitės žaisdavo su lėlėmis, ruošdamosi auginti vaikus, o berniukai spardė ir gainiojosi kamuolius, praktikuodamiesi „medžioklei“. Suaugusios moterys lėles iškeitė į vaikus, bet vyrai ir

toliau spardo kamuolį. Iš tikrųjų per šimtus tūkstančių metų beveik niekas nepasikeitė – vyrai vis dar medžioja, o moterys augina vaikus.

Vyras, prisirišęs prie savo mėgstamiausios komandos, gali dar kartą pasijusti medžiotojų grupės nariu. Stebėdamas herojus sporto aikštėje, jis vaizduojasi, kad pats smūgiuoja į vartus ir skaičiuoja taškus. Vyrai kartais taip įsijaučia žiūrėdami futbolo rungtynes, lyg patys lakstytų aikštėje. Jų smegenys matuoja greitį, kampus ir numato kamuolio lėkimo kryptį, o įmušus įvartį, rėkia iš malonumo.

Sportas vyrui leidžia pasijusti medžiotojų grupės nariu.

Jie išplūsta teisėją (net jeigu teisėjas jų ir negirdi), kai nesutinka su jo sprendimu: „Tu manai, kad tai bauda?! Idiotas! Akinius užsidėk!!!" Jie prisimena rezultatus ir su visomis detalėmis įvarčius, įmuštus per rungtynes, kurios vyko prieš metus, ir jų akyse gali net sublizgėti ašaros svarstant, ką turėtų daryti žaidėjas ir koks galėtų būti rezultatas. Pavyzdžiui, kai 1966 m. Anglija laimėjo Pasaulio taurę prieš Vokietiją, Didžiojoje Britanijoje tik vienas kitas negalėjo išvardyti žaidėjų pavardžių, jų beveik įmuštų įvarčių ir padarytų taktinių klaidų. Tai puiki savybė, bet jie nežino savo dukterėčių, sūnėnų, kaimynų vardų arba kada švenčiama Motinos diena.

Vyrą gali apimti jaudulys žiūrint sporto rungtynes, bet dėl tarpusavio santykių jis retai jaudinasi.

Automobilio vairavimas yra beveik išskirtinis gebėjimas orientuotis erdvėje. Greičiai, kampai, posūkiai, pavarų per-

jungimas, persirikiavimas ir važiavimas atbuline eiga – tai vyrų rojus. Vyrams taip patinka vairuoti, kad jie ištisas valandas per televiziją gali žiūrėti, kaip kiti gainioja lenktyninius automobilius. Žiūrėdami bokso varžybas, vyrai susiriečia iš skausmo, kai boksininkas partrenkiamas smūgiu žemiau juostos, tarytum iš tikrųjų būtų jų vietoje.

Sporto aistra vyrus gali taip apsėsti, kad jie įninka stebėti arba dalyvauti bet kokiose beprasmiškose lenktynėse. Tai gėrimo varžybos, kuriose laimi paskutinis, išsilaikęs ant kojų, „Storo pilvo" turnyras, kur vyrai su milžiniškais nuo alaus išpūstais pilvais puola vienas kitą, dviračių lenktynės ant ledo arba renginys, kas sukonstruos keistesnį skraidymo aparatą, paskui jį prisitaisys prie nugaros, nuo tilto šoks į upę ir pažiūrės, kas bus. Žinoma, moteris tokios „sporto" rūšys nelabai domina.

„Mano žmona pasakė, kad jei aš ir toliau būsiu apsėstas „Manchester United" komandos, ji mane paliks. Aš labai pasiilgsiu žmonos".

Pasaulis vyrams tapo sudėtingas – pirminių ir svarbiausių jų smegenų savybių didžia dalimi nebereikia, o moterys puola juos kaip tik išmano. Vyrai nebežino, ko iš jų tikimasi arba kaip jie turi elgtis. Sportas visada yra pastovi veikla, vyras gali pasijusti mėgstamos komandos dalimi; niekas nesistengia jo pakeisti arba kritikuoti, o kai komanda laimi, jam atrodo, kad ir jam pasisekė, – tai jausmas, kurio jis nebepatiria dirbdamas. Štai kodėl vyrai, dirbantys pasikartojančius arba kasdienius darbus, yra didžiausi sporto entuziastai, bet tie, kurių darbas įdomus ir teikia daug pasitenkinimo, sportu domisi mažiausiai. Šiaip ar taip, užuot pirkęs taip reikiamą valgomojo stalą, vyras verčiau nusipirks naują golfo lazdų

rinkinį ar bilietą į futbolo rungtynes, nei leisis atostogauti su šeima į Prancūziją.

Sprendimas

Jeigu jūsų partneris iki ausų pasinėręs į sportą arba jį labai mėgsta, turite dvi alternatyvas. Pirmoji – pačios į tai įsitraukite. Sužinokite, kuo jis domisi, ir parodykite, kad irgi šį tą išmanote. Nueikite su juo į varžybas ir būsite nustebintos, kiek yra tokių „sporto sirgalių" kaip jūs, kurios mėgaujasi socialiniais sporto teikiamais malonumais. Net jeigu jums vis tiek neįdomu, kitiems padarys įspūdį jūsų sumanumas, ir jūs įgysite daug naujų draugų.

Antroji alternatyva – jo aistrą sportui panaudokite kaip puikią galimybę praleisti laiką su savo draugėmis arba šeima, eiti apsipirkti arba pačiai įsitraukti į kokią nors veiklą. Didelio sportinio įvykio dieną jam suteikite ypatingą progą. Parodykite, kad suprantate jo svarbą. Su vyro sportu arba pomėgiu nekovokite ir nesivaržykite. Prisijunkite prie jo arba tą laiką skirkite sau.

7. Apie ką iš tikrųjų vyrai kalbasi tualete?

Pirmiausia atsakykite į klausimą, dominantį visus vyrus: „Apie ką šnekasi moterys, užsidariusios viešajame tualete?" Be abejonės, apie viską ir visus. Apie tai, kad ši vieta joms patinka labiau negu kitos jau aplankytos, jos apkalba savo ir kitų drabužius: „Ar matai tą moterį su purpurine suknele? Nieku gyvu jos nesirengčiau!", šnibždasi, kokie vyrai joms patrauklūs, kokių nemėgsta, pasiguodžia, kokios negandos kamuoja jas ir jų drauges. Dailindamos savo makiažą, aptaria dažymosi stilius ir įvairiausius kosmetikos produktus ir net pasidalija savo kosmetika su kitomis, net ir su nepa-

žįstamomis. Visos nusiminusios moterys čia, moterų būryje, tarsi atkunta... ir pats Dievas padėjo vyrui, ją nuliūdinusiam! Moteris prisėda ant unitazo ir per sienelę kalbasi su kitomis moterimis, kartais paprašo nepažįstamosios, kad pro plyšį paduotų tualetinio popieriaus, ir dviem moterims visiškai įprasta naudotis ta pačia kabina, taigi jos gali toliau tęsti pokalbį. Anglijoje vieno Birmingamo naktinio klubo moterų tualete buvo įrengtos labai didelės kabinos, kurių kiekvienoje stovėjo du unitazai širdingiems ir svarbiems pokalbiams.

Moterų tualetai yra poilsio kambariai, kuriuose galima užmegzti ryšius, ir pažinčių centrai, kur galima susipažinti su naujais ir įdomiais žmonėmis.

Tačiau grįžkime prie klausimo: ką viešajame tualete aptaria vyrai? Ogi nieko. Visiškai nieko. Jie nesikalba. Net jeigu čia apsilanko du geriausi draugai, jie vis tiek beveik nesišneka. Be to, viešajame tualete vyras niekada nesikalba su nepažįstamais. Niekada niekada, kad ir kokios aplinkybės būtų. Jis tikrai niekada neužkalbins kito vyro, sėdinčio ant unitazo, ir nė nepažvelgs jo pusėn. Niekada. Tualeto kabinose vyrai teikia pirmenybę aklinoms sienoms ir mažoms erdvėms, kad nereikėtų bendrauti su kaimynais, o moterims labiau patinka dideli plyšiai, kad jos galėtų plepėti ir perdavinėti viena kitai daiktus. Moterų tualete retai išgirsite bezdant, bet jeigu jau taip atsitinka, kaltininkė pasislepia kabinoje, kol išgaruoja visos įvykio liudininkės. Vyrų tualete dažnai trata kaip Liepos ketvirtąją, o vyras, paleidęs garsiausią salvę, pergalingai žengia iš kabinos.

Štai vieno mūsų skaitytojo laiškas, kuris rodo požiūrį į tylą, karaliaujančią vyrų tualete:

Važiuodamas greitkeliu į šiaurę stabtelėjau prispirtas reikalo. Viena kabina buvo užimta, taigi įėjau į kitą. Vos spėjau įsitaisyti, kai iš kitos kabinos pasigirdo balsas: „Sveikas, kaip gyvuoji?" Kaip ir visi vyrai, su nepažįstamu tualetuose niekada neužmezgu pokalbio, o juo labiau artimai nebendrauju, ir iki šiol nesuprantu, kas man šovė į galvą, bet sumišęs atšoviau: „Neblogai!"

Tas kitas vaikinas atsiliepė: „Taigi... kur trauki?"

„Keista", – pagalvojau, bet kaip koks kvailys atsakiau: „Kaip ir tu... tiesiog keliauju į šiaurę!"

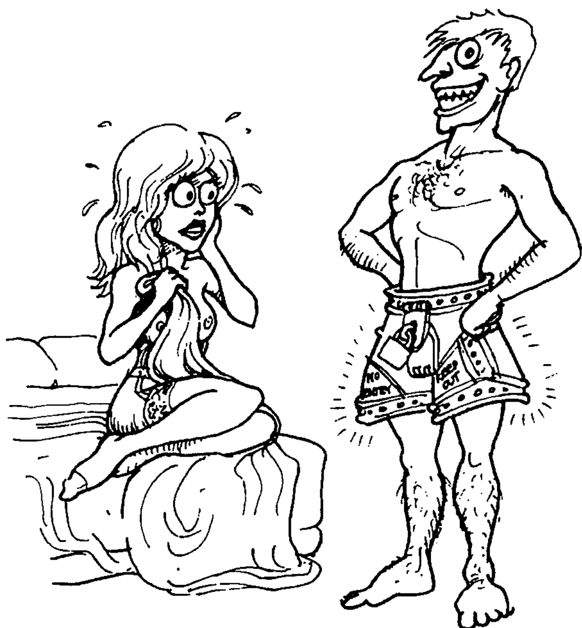
Tada tas vaikinas nervingai tarė: „Klausyk... aš tau perskambinsiu, už pertvaros kažkoks idiotas atsakinėja į mano klausimus!"

Rinkdamiesi pisuarą vyrai mėgaujasi teritorijos rinkimosi ritualu. Jeigu eilėje rikiuojasi penki pisuarai ir įeina pirmas vyras, jis pasirinks toliausią nuo durų, kad būtų kuo toliau nuo įeinančiųjų. Kitas pasinaudos pisuaru, esančiu atokiausiai nuo pirmojo vyro, trečiasis rinksis vidurinį. Ketvirtasis greičiau užsidarys kabinoje, negu stovės šalia nepažįstamojo. Vyrai visada tylomis žvelgia priešais ir niekad nesikalba su nepažįstamaisiais. Niekad. Vyro devizas: „Geriau mirtis nei susidurti akis į akį".

Vyrui stovėti šalia kito vyro viešajame tualete yra tas pats kaip ir važiuoti keltuvu ištraukus savo grožybes.

6 skyrius

KITA MOTERIS – JO MOTINA



Tik savo vestuvių naktį Džeinė suprato, kad Martinas, 36 metų vyras, vis dar leidžia savo motinai pirkti jam apatinius baltinius.

Pas karalių Saliamoną dvi moterys atitempė jaunuolį, kuris žadėjo vesti jų dukteris. Išklausęs abi moteris karalius įsakė jaunuolį perkirsti perpus, kad abi nuotakos gautų savo dalį.

„Ne! – sušuko viena iš jų. – Nereikia kraujo! Tegu už jo teka kitos moters dukra". Išmintingasis karalius nesudvejojo. „Vyras turi vesti kitos moters dukterį", – tarė jis. „Bet ji troško, kad jis būtų perkirstas pusiau!" – paprieštaravo karaliaus dvariškiai. „Taip, – atsakė karalius Saliamonas, – tai tik rodo, kad ji yra tikra uošvė".

Pasirodo slibinas

Uošvės turbūt yra patys populiariausi vyrų anekdotų ir juokų personažai žemėje. Jos yra vienas pagrindinių komikų pajuokos objektas, o televizijos humoro serialuose visada vaizduojamos kaip raganos, bobos arba furijos. Atsimenate, kai Lenino, vieno iš sovietinės Rusijos kūrėjų, paklausė, kokią reikėtų skirti didžiausią bausmę už dvipatystę, jis atsakė: „Dvi uošves".

Šį rytą atsibeldė mano uošvė. Kai atidariau duris, ji paklausė: „Ar galiu paviešėti pas jus keletą dienų?" „Žinoma, galite", – atsakiau ir užtrenkiau duris.

Kuo skiriasi uošvė ir grifas? Grifas palaukia, kol numirsite ir tik paskui suėda jūsų širdį.

Nors daugelio žmonių vedybiniame gyvenime uošvės iš tikrųjų kelia problemų ir trečdalis dėl skyrybų labiausiai kaltina uošves, pasėjusias nesantaiką, daugiausia keblumų susiję ne su žmonos motina. Mūsų tyrimai dar kartą įrodė, kad didžiausią grėsmę kelia vyro motina. Anyta gali išprovokuoti daugiausia viešų nusiskundimų, bet jie yra labiau apsimestiniai, nenuoširdūs, o ne protestas prieš realią problemą.

Šiandien elektroniniu paštu gavau žinią, kad mirė mano anyta, ir manęs teiravosi, ar jai surengti laidotuves, kremuoti ar balzamuoti. Aš atsakiau: „Nesvarstydami padarykite ir viena, ir antra, ir trečia".

Nepakenčiamos uošvės daugumai vyrų nėra svarbiausia problema. Net legendiniam Giovanni'iui Vigliotti'iui iš Arizonos, kuris 1949–1981 m. mėgavosi 104 vedybomis, naudodamasis ir savo vardu, ir 50 slapyvardžių, tos 104 uošvės sudarė mažiau keblumų negu 34 metai kalėjimo už tokius darbus.

Uošvė vyrą gali erzinti, ant jo bambėti ir supykinti, bet dauguma vyrų paprastai jas mėgsta. Priešiškumas uošvei vyrų gyvenime tikrai nedominuoja.

Sena lenkų išmintis sako: „Kelias į uošvės širdį atsiveria per jos dukterį". Tai suvokia daugelis vyrų. Žmonos motina užvis labiausiai trokšta, kad jos duktė būtų laiminga. Ir jeigu vyras padaro ją laimingą, ji irgi bus patenkinta.

Jeigu ir kyla problemų su uošviais, tai tikriausiai kaltas uošvis, nenorintis atiduoti savo brangios „princesės". Bet apie uošvius anekdotų nedaug – jie tiesiog neduoda peno juokams.

Vyro motina – žmonos našta

Tikrų dramų daugelyje šeimų kaltininkė yra vyro motina, partnerės anyta. Tyrimai, kuriuos atliko Jutos universitetas, atskleidė, kad daugiau kaip 50% visų šeimų labai nesutaria marti ir vyro motina, nesantaikos sukėlėja bei užsispyrėlė.

Nors ne visoms anytoms galima tai taikyti, tačiau daugumą marčių dvasiškai alina į reikalus besikišanti, valdinga ir įkyri vyro motina, negalinti nukirpti bambagyslės, jungiančios ją su sūnumi. Moteriai paprastai atrodo, kad įtempti santykiai, susiklostę su anyta, sunkiai valdomi ir neišsprendžiami, gali sukelti kančią, sielvartą, o galiausiai išklibinti santuokos pamatus.

Vyras sutiko nuostabią moterį ir netrukus jie susižadėjo. Tą vakarą jis sumanė pavakarieniauti su motina, kad pristatytų savo išrinktąją. Į motinos namus jis atvyko su trimis moterimis – blondine, brunete ir raudonplauke. Motina susidomėjo, kodėl, užuot atsivedęs vieną, jis pasirodė su trimis. Sūnus paaiškino norįs, kad ji atspėtų, kuri iš tų trijų yra jos būsimoji marti. Kiekvieną atidžiai apžiūrėjusi motina atsakė:

– Raudonplaukė.

– Iš kur žinai? – nustebo jis.

– Nes tos, – atsakė ji, – negaliu pakęsti.

Ne visos jos tokios blogos

Žinoma, ne visos anytos tokios negeros ir piktos. Jutos universiteto atlikti tyrimai rodo, kad maždaug 50% anytų drumsčia šeimos gyvenimą, likusios galbūt blogiausiu atveju laikosi nuošaliai arba šeimai ir artimiesiems visada atskuba į pagalbą ir dosniai viskuo dalijasi. Anytos labai dažnai kaltinamos dėl jų sūnų ir marčių ydų bei emocinių problemų.

Pavyzdys: Anita ir Tomas

Jie buvo vedę tik prieš šešis mėnesius, kai jų ką tik susikurtas laimingas gyvenimas pradėjo braškėti. Anitai ėmė rodytis, kad su Tomu gyventi darosi nebeįmanoma. Jis išmėtydavo drabužius kur papuola, ant grindų voliodavosi šlapi rankšluosčiai. Visi kambariai virto kiaulidėmis. Anitai trūko kantrybė.

Anita: Tomai, tu tikras paršas – nebegaliu daugiau su tavimi gyventi!

Tomas: Tu pati dėl to kalta – esi tokia nervinga ir užgaidi, kad varai mane iš proto! Nieko panašaus nebuvo, kai gyvenau namie. Motina niekada nesiskundė manimi ir tuo, ką darydavau!

Anita: Gerai – pasikalbėkime apie tavo motiną. Su tavimi pagyvenusi šešis mėnesius negaliu įsivaizduoti, kaip ji tave augino – ji tave išlepino. Tu manai, kad moterys turi daryti viską – skalbti, gaminti valgį, lyginti, tvarkyti namus ir darbuotis nuo ryto iki vakaro, – ne, tau į tai nusispjaut. Tavo motina išaugino pabaisą, ir aš neketinu daugiau to kęsti.

Tomas: Kuo čia dėta mano motina? Kodėl negali kalbėti iš esmės ir liautis kaltinti visus, išskyrus save?

Dažnai moteriai atitenka motinų suluošinti ir sugadinti sūnūs. Jos puoselėja savo sūnus, jiems gamina, valo, skalbia ir lygina manydamos, kad taip jiems rodo savo meilę, bet iš tiesų kai sūnus pradeda gyventi su kita moterimi, tokie dalykai tik sukomplikuoja jo gyvenimą. Galiausiai sūnums pasidaro labai sunku atlikti tai, ką už juos darydavo motinos.

Gyventi su tokiu lepūnu nelengva, bet užuot kritikavus jo motiną, moteriai, tiesą sakant, daug naudingiau būtų išmo-

kyti vyrą daryti tai, ko ji nori, ir nekaltinti jo motinos. Dabar jis jau suaugęs vyras ir privalo atsakyti už save.

Šios problemos labai sudėtingos ir painios, nes į jas įsivėlę trys žmonės, kurių santykiai gali būti visai geri, kai visi trys yra emociškai subalansuoti, nepriklausomi, nesavanaudiški ir užjaučiantys, arba įtempti, kai vieno, dviejų arba visų trijų poelgius skatina pavydas, egoizmas, savininkiškumas, priklausomybė, nesubrendimas, savanaudiškumas arba emocinis nepastovumas.

Kodėl kartais sunku būti anyta

Svarbu nepamiršti, kad anytų padėtis sudėtinga, nes marčios dažniausiai labai artimai bendrauja su savo motinomis, su kuriomis nuolatos smulkiai aptaria visus mažmožius. Motina nori dalyvauti savo vaiko gyvenime. Normalu, kad mergaitė labiau pasikliauja savo motina, o ne anyta. Tai gali sukelti anytos pavydą. Anytos visada galvoja apie tai, ką veikia jų sūnūs, ypač jeigu tai vienintelis jų vaikas, o jų gyvenimas nuobodus ir bespalvis. Ar jis teisingai maitinasi? Ar jis gyvena švariuose namuose? Ir t. t. Bet sūnūs su savo motinomis pasikalba labai retai. Todėl anyta nedaug ką žino ir pasijunta išstumta iš naujos šeimos, taigi mano, kad vienintelis būdas dalyvauti sūnaus šeimos gyvenime – nuolat sukinėtis aplinkui. Moteriai draugaujant su vyru dažnai sunkiai seksis bendrauti su jo motina, todėl vyrui geriau laikyti ją nuošalyje. Bet kai vedybiniame gyvenime viskas nusistovi, atrodo, tarsi dvi moterys kautųsi dėl vieno vyro.

Bet visas problemas galima išspręsti. Tik reikia to norėti. Su šia situacija sūnus ir marti turi susidoroti nieko nebijodami ir viską gerai apsvarstę.

Pavyzdys: Markas ir Džiuli

Markas ir Džiuli nusprendė susituokti. Džiuli nesutarė su savo motina, todėl su ja nesikalbėjo trejus metus. Džiuli ėmė vis labiau ir labiau pasikliauti Marko motina Fran, kuri jai padėjo išsirinkti vestuvinę suknelę, sudaryti vestuvių meniu ir padaryti kitus darbus – viską, ką Džiuli būtų turėjusi aptarti su savo motina, jei aplinkybės būtų susiklosčiusios kitaip.

Bet prieš vestuves Džiuli, padedama Marko, aplankė savo motiną, ir jos susitaikė. Staiga Fran tapo nebereikalinga ir užmiršta. Ja tiesiog pasinaudojo ir užgavo.

Dažnai po vestuvių anyta užmirštama, nors tarp jos ir marčios buvo užsimezgęs stiprus ryšys. Jeigu marti artimai bendrauja su savo motina, ji gali užmiršti, kad jos vyro motina tokia pat svarbi kaip ir jos motina. Mūsų gyvenimas darosi vis intensyvesnis ir vis mažiau laiko lieka artimiesiems bei ryšiams su žmonėmis. Versle poreikį bendrauti sumažina elektroninis paštas, bet vyresniajai kartai priimtiniausias telefonas arba tiesioginis kontaktas. Mūsų kartai nepaprastai sunku deramai elgtis su savo tėvais, taigi reikėtų suprasti abi puses ir ieškoti sprendimų, kad visi būtų patenkinti. Reikia skirti laiko tėvams, tačiau vaikai taip pat turi rūpintis ir savo šeimomis. Praeity ištisos šeimos gyvendavo tuose pačiuose namuose, o dabar galima gyventi kitame miestelyje, kitame mieste arba net kitoje šalyje. Stengtis aplankyti saviškius – šeimos gyvenimo dalis.

Indijoje ir kai kur Afrikoje ištekėjusi moteris „išsiskiria" su savo tėvais ir gyvena su vyro šeima, vadindama vyro tėvus motina ir tėvu. Daugelyje šalių tokie santykiai yra aiškiai apibrėžti ir paprastai išsaugomi sudarant detalias sutartis. Bet Vakaruose moters ir vyro santykiai svarbiau už kitus ryšius, o anytos ir uošvės yra anekdotų ir juokų objektas.

Pavyzdys: Bernardeta, Ričardas ir Diana

Bernardetos perspektyva

Bernardetai vos perkopus keturiasdešimtmetį, ją paliko vyras. „Juo geriau!" – guodėsi ji savo draugams. Jis per daug gėrė ir nesirūpino šeima. Bet ji dar turėjo sūnų Ričardą. Tai doras 22 metų vaikinas, kuris ir pasirūpins ja.

Bernardeta manė, kad Ričardo merginos nedomina. Ji labai juo rūpinosi, prižiūrėjo, guodė ir emociškai palaikė. O argi tai jam galėtų suteikti kita moteris? Tos tuščiagalvės, su kuriomis jis retkarčiais matydavosi, akivaizdžiai tiko tik seksui. Ji manė, jog Ričardas supranta, kad ji augino jį, rūpinosi juo ir jį mylėjo nuo pat jo gimimo, tad dabar jo pareiga pasirūpinti mama.

Dianos perspektyva

Adomas ir Ieva buvo pati laimingiausia pora pasaulyje, nes neturėjo nei anytos, nei uošvės.

Dianai Ričardas patiko išsyk, vos tik su juo susipažino. Bet draugaujant jai pasirodė keista, kad jis neparsivedė jos į savo namus ir nesupažindino su savo mama, kol jie nesusižadėjo. Bernardeta buvo ne itin maloni, Diana tiesiog pagalvojo, kad jai reikia laiko apsiprasti. Ji juokėsi iš jos replikų, kad jie vedyboms gal dar nepasirengę ir kad jie dar gali bet kada apsigalvoti.

Galiausiai įvykus vestuvių ceremonijai, Bernardeta ėmė elgtis labai bjauriai ir visiems prisipažino mananti, kad ši santuoka ilgai netruks.

Netrukus Diana suprato, kad gavo anytą iš pragaro. Nesutarimai prasidėjo vos Dianai ir Ričardui grįžus iš povestuvinės kelionės. Bernardeta ėmė lankytis beveik kasdien nė nepranešusi iš anksto.

Diana stengėsi anytai būti draugiška, bet greitai pavargo nuo pamokymų, kaip ji turinti gaminti vyro mėgstamus valgius ir kaip reikia prižiūrėti namus, kad patiktų Ričardui. Kad ir ką Diana darydavo, Bernardeta vis rasdavo trūkumų. Netrukus, kai Ričardo nebuvo namie, Bernardeta marčią atvirai įžeidė, bet kai Diana pasiskundė Ričardui, anyta ne tik viską paneigė, bet dar ir apkaltino marčią bandant sukiršinti savo vyrą su motina. Diana anytos ėmė vengti, tada Bernardeta ėmė skambinti kas vakarą ir ilgiausiai kalbėtis su sūnumi. Teiraudavosi, kada jis pareis „į namus" nudažyti namo, išravėti sode piktžolių, pataisyti krano, pasikalbėti apie rūpesčius arba kada nuveš ją apsipirkti. Rodės, kad jos reikalavimai niekada nesibaigs. Ričardas dabar visiškai nuo jos priklausė, nepaisydamas Dianos reikmių. Bernardeta savo vyrą puikiai pakeitė sūnumi.

Kiek reikia anytų norint pakeisti elektros lemputę? Vienos. Ji tiesiog ją laiko ir laukia, kad visas pasaulis imtų suktis apie ją.

Po dvejų metų Dianai gimė sūnus Trevis. Bernardeta nieko nelaukusi vėl grįžo į Dianos gyvenimą – prisistatydavo kasdien padėti Dianai prižiūrėti kūdikį. Bernardeta sakė viską žinanti ir viską perėmė į savo rankas. Užuot pamokiusi Dianą, kaip auginti kūdikį, ji nuolatos ją kritikavo. Trevis užkariavo Bernardetą, ji, kai tik jie būdavo drauge, nepaleisdavo vaiko iš rankų. Diana pasijuto nustumta į šalį. Ji manė, kad Bernardeta nori atimti jos kūdikį, todėl jis labiau mylės

Bernardetą, o ne savo mamą. Diana, įviliota į spąstus, jautėsi labai nelaiminga. Anyta visad užgriūdavo nekviesta ir nepranešusi, be perstojo mokydavo ir įžeidinėdavo Dianą.

Diana keletą kartų mėgino aptarti problemas su Ričardu, bet jam atrodė, kad Diana yra tiesiog egoistė, o jo mama tik stengiasi padėti. Be to, jis manė, kad jo pareiga – rūpintis mama, tenkinti jos poreikius. Pasak Ričardo, Diana yra savanaudė, pavydi ir nepakankamai subrendusi.

Galiausiai Diana pavargo nuo vaidų ir pyko tylomis.

Ričardo perspektyva

Tėvams išsiskyrus Ričardas pasiilgdavo tėvo, bet namie apie tai buvo įsakmiai nutylima. Jo mama jam visada sakydavo, kad tėvas buvo niekam tikęs, taigi jis dabar turįs būti šeimos galva. Mama sūnumi labai rūpinosi ir mylėjo, gamino jam mėgstamus valgius, klojo lovą, viską sutvarkydavo ir išvalydavo ir niekada neleisdavo jam dukart apsirengti tų pačių drabužių prieš tai jų neišskalbusi ir neišlyginusi.

Ji niekada jo nekritikuodavo; kad ir ką jis darydavo, viskas buvo nuostabu. Ričardas susidurdavo su vienintele problema – vos parsivesdavo draugę į namus ir supažindindavo su savo mama, jų santykiai netrukus atšaldavo. Susipažinęs su Diana, jis tikrai ją įsimylėjo. Ir nusprendė kuo ilgiau nesupažindinti Dianos su savo mama.

Ričardui ir Dianai susituokus, Bernardeta visada sukinėjosi netoliese siūlydama pagalbą, bet Diana taip pavydėjo Ričardui mamos, kad toji liovėsi pas juos lankytis. Ričardas su mama matydavosi savaitgaliais, padėdamas jai apsitvarkyti namuose. Beje, dėl motinos viena problemėlė ir kilo. Ji ėmė jam skambinėti kiekvieną vakarą ir nenumaldomai šnekėtis su juo telefonu vos jam pasiruošus atsipūsti. Bet tada jis pagalvodavo, kad mama tikriausiai vieniša ir reikia ją išklausyti.

Kuo skiriasi žmonos ir vyro pusės giminės ir negiminės? Pastarieji pageidaujami.

Kai gimė Trevis, Bernardeta pirmoji atskubėjo į pagalbą, visada buvo šalia, skalbė vaiko drabužėlius ir rūpinosi Treviu. Dianai vaiko gimimas – tai visiškai nauja patirtis. Anytos patarimai buvo neįkainojami. Bet Diana, regis, visai nenorėjo jų klausyti. Jai rūpėjo tik Trevis, ji visą laiką vaidijosi su Bernardeta ir be paliovos skundėsi Ričardui. Jis mylėjo Dianą, bet ji savo jausmų proveržiais varė jį iš proto. Vadovaudamasis savo tipiškai vyrišku protu, mėginančiu išspręsti bet kokią problemą, Ričardas ėmė svarstyti, kad jis gal neturėtų dirbti nepakeldamas galvos nuo ryto iki vakaro ir gal jam derėtų grįžti namo ankstėliau, kad jo žmona ir mama pagaliau liautųsi kivirčytis. Jam toptelėjo, gal apskritai gyvenimas nebūtų toks komplikuotas, jeigu jis vėl liktų vienas.

Anyta ir marti, jeigu jų gyvenimai susikerta, turi susidraugauti. Moterys taip natūraliai elgdavosi norėdamos išgyventi urvuose, jos turi taip daryti ir šiuolaikiniame pasaulyje, kad išliktų, kad jų nekamuotų įtampa ir kad į savo problemas nereikėtų įvelti vyrų. Jos turi šiuos santykius sureguliuoti tarpusavy, neįtraukdamos į kivirčus savo vyrų ir sūnų. Beje, vyrams patinka dviejų dėl jo kovojančių moterų dėmesys, o jeigu ta kova ir toliau vis tęsiasi, šitai glosto jų ego, jų savimeilę. Žmonai, siekiančiai kontroliuoti situaciją, reikia būti labai nuovokiai ir užtikrintai, kad problemos, kilusios tarp jos ir anytos, yra tik jų abiejų. Jeigu jai pasiseka, laimi abi pusės. Moteriai labiausiai nenaudinga, kai jos anyta ima ja skųstis savo sūnui; jai tikrai labiau reikia sąjungininko, o ne priešo.

Tokios dramos nėra retos. Jos vyksta visame pasaulyje. Kai kuriose šalyse tokios problemos itin sudėtingos. Rusijoje, kur jaunos poros gyvena su tėvais, nes mažai kas išgali įsigy-

ti savo būstą, vyrauja stiprus anytos neapykantos kultas. Ispanijoje yra liga, vadinama *Suegritis**, kurią, sakoma, sukelia anytos. Net yra karnavalo švilpynė, vadinama Masasuegras, tai reiškia „užmušk anytą". Indijos sostinėje Delyje kai kuriuose kalėjimuose vienas sparnas skirtas specialiai anytoms, kurios areštuotos už tai, kad iš marčių pareikalavo pernelyg didelio kraičio ir sugriovė santuokas. Tokio tipo kalėjimai nuolatos būna beveik perpildyti.

Ispanijoje ir Italijoje anytai už padarytą žalą suardžius šeimą gali būti iškelta byla. Luce, Floridoje, žmona, kuri nebegalėjo pakęsti vyro, ginančio savo motiną, apsvaigino savo vyrą ir ant jo skruosto ištatuiravo labai linksmą irzlios jo motinos veido šaržą. Vyras ją paliko ir pareikalavo skyrybų – o paskui iškėlė bylą už padarytą žalą. Australijoje vaistininkas vienai moteriai pasakė žvelgdamas į anytos nuotrauką, kad jis nėra tikras, ar gali parduoti jai aršeniko.

Žydų anytos yra dar didesnis pajuokos objektas. Amerikiečių dokumentiniame filme „Mamadrama" anytos apkabinimas apibūdinamas kaip „meilė, kokią parodo stipriai jus apglėbusi meška; jūs būsite mirtinai sutraiškytas".

Kuo skiriasi rotveileris ir anyta?

Rotveileris galiausiai paleidžia.

Anyta su marčia gali nesutarti nuo pat pradžių, ir kartais priešiškumas būna gana atviras. Kai Sylvesteris Stallonė pareiškė vesiąs savo nėščią draugę Jenniferę Flavin, jo motina visam pasauliui pareiškė: „Jis negali tuoktis su šia mergina. Puiku, Jenniferė įsimylėjusi, tačiau tik todėl, kad nori išgarsėti. Manau, tai jai svarbiausia". Viskas paaiškėjo iš kito jos pareiškimo: „Mano akimis, nė viena moteris neverta Sylvesterio. Aš atsigulsiu ir mirsiu dėl jo".

* *Suegra* – anyta, uošvė (isp.). – Vert. past.

Tačiau daugeliu atvejų, nors trys žmonės stengiasi rasti visiems priimtiną sprendimą ir mėgina susitarti, jiems nepavyksta. Jeigu problemų atsiranda iš pat pradžių, būtent marti turi pirmoji imtis iniciatyvos ir nutiesti tiltus. Ji turi suvokti, kad laikotarpis tarp draugystės ir vedybų neilgas, o kai visą savo dėmesį ji sutelks tik į tai, kas svarbiausia, – santykius su vyru, ir greičiausiai visai neskirs dėmesio būsimajai anytai, tai jai tik pakenks. Ji turėtų pamėginti šiek tiek pabendrauti viena su anyta, kad toji geriau pažintų ją kaip žmogų, o ne tik kaip sūnaus žmoną. Vienpusiškai stiprinant tokius santykius, kyla kitų problemų, į kurias įsipainioja vis daugiau žmonių.

Bet vėliau, kai problemos įsisenės, trims žmonėms, turintiems skirtingą darbo ritmą ir prioritetus, bus iš tikrųjų labai sunku susitarti. Viena pusė retai kada nusileis kitų dviejų sąjungai. Todėl tokiu atveju problemą turi išspręsti dvi labiausiai suinteresuotos pusės – sūnus ir marti.

Pirmiausia jie turi atsakyti į tokius klausimus:

Ar abu pripažįsta, kad kilo problema?

Ar jie nori gyventi kartu laimingai ir ilgai, mylėdami vienas kitą?

Ar jie nori tą problemą išspręsti?

Jei bent į vieną klausimą atsakėte „Ne", patartina kreiptis į patarėją vedybų klausimais. Jeigu atsakymai teigiami, vyras su žmona turėtų susėsti ir parašyti, kokios problemos, jų manymu, juos kamuoja.

Jau nagrinėtame pavyzdyje Diana, tarkim, galėtų parašyti:

Bernardeta ateina neįspėjusi, vadinasi, mes neturime asmeninio gyvenimo, mūsų planai nueina šuniui ant uodegos.

Bernardeta skambina kiekvieną vakarą, būtinai tuo metu, kai mes norime ramiai pasidžiaugti šeimos draugėje.

Bernardeta iš Ričardo reikalauja pernelyg daug, todėl savo šeimai jis skiria per mažai dėmesio.
Bernardeta smalsi. Ji nori žinoti viską ir kaišioja nosį į visus mūsų reikalus.
Bernardeta visada kritikuoja ir nepaiso mano gebėjimų, yra valdinga ir tikisi, kad Ričardas jai paklus kaip vaikas.

Kita vertus, Ričardas galėtų parašyti taip:
Mano mama yra vieniša, ir mes turime ją guosti, bet Dianai tai nerūpi.
Mano mama neturi vyro, kuris jai padėtų padaryti visokius darbus, o Diana nesupranta, kad mano, kaip sūnaus, pareiga, yra jai padėti.
Mano mama stengiasi padėti Dianai, bet Diana atsisako dalytis Treviu arba paklausyti vertingo patarimo, kaip auginti vaiką.
Mano mama, kai nevykdau jos prašymų, verčia mane jaustis kaltu.
Nesuprantu, kodėl jos nuolat piktos, o aš tik noriu su jomis sugyventi.

Taigi, tai Dianos ir Ričardo problema. Bernardetai keblumų nekyla. Jai ir toliau leidžiama valdyti Ričardą, o per sūnų ji valdo Dianą ir Trevį. Ričardas taip ir neišdrįso nusikirpti bambagyslės, jungiančios jį su motina. Jis iš tikrųjų „dar" nepaliko namų ir galutinai nesubrendo.

Bambagyslę geriausia nukirpti gimstant.

Diana taip pat yra nesąmoninga kivirčų dalyvė. Kitų padedama ji susikūrė savo pačios kančią ir bėdą. Kilus pirmai problemai ji nenubrėžė Bernardetai ribų. Todėl šioji netramdoma ėmė siautėti, kištis į jos santuoką ir šeimą.

Kaip nustatyti ribas

Tai reiškia paskelbti taisykles ir nubrėžti ribas, kurių kitiems peržengti nevalia. Ričardui ir Dianai susituokus nebuvo nustatytos ribos. Jauniems žmonėms į tokius spąstus įkliūti labai lengva. Jie yra nepatyrę ir dažniausiai prieš vedybas jų gyvenimą, reguliavo kiti žmonės. Jie nėra kategoriški ir dažniausiai mano, kad kiti šeimos nariai tik stengiasi savo patarimais padėti.

Nustatyti ribas ir būti kategoriškiems bei užsispyrusiems svarbiausia, ko turi išmokti jauni vedę žmonės. Nubrėžus ribas, kiekvienas žino, kaip toli jie gali žengti. Jie supranta, kad peržengę ribą, susilauks nemalonumų. Sutuoktiniai Diana ir Ričardas žino ribas, kurių vienas kito atžvilgiu peržengti negali, taigi kodėl jų negali nustatyti ir Bernardetai?

Diana teigia, kad Bernardeta pasirodo nekviesta ir neįspėjusi. Todėl Bernardetą reikėtų pamokyti, kad ji neperžengtų asmeninio gyvenimo ribų. Diana turėtų pasakyti, kad būtų puiku, jei prieš ateidama ji paskambintų, nes jai ir Ričardui reikia laiko vieniems atsipūsti arba aptarti planus, o netikėti apsilankymai sudaro nepatogumų. Suprantama, Bernardeta pasijus atstumta ir įskaudinta, tačiau tai jau jos problema. Reikia parodyti, kad jie myli ją nė kiek ne mažiau, bet yra tam tikros ribos. Bernardeta su tuo galiausiai susitaikys ir nusiramins.

Bernardetos noras, kad jai sūnus padėtų tvarkyti namus, taip pat susijęs su ribomis. Ričardas jaučia pareigą padėti mamai, bet savo dienotvarkę turėtų derinti su Diana. Visiems trims tai derėtų aptarti tada, kol jausmai dar neįsisiūbavę. Net būtų galima pasikalbėti su visų galų meistru ir Bernardetai duoti jo telefono numerį. Ričardas ir Diana net galėtų apmokėti jo sąskaitą metams, Bernardetai taip pateikdami bendrą gimimo dienos ir kalėdinę dovaną. Diana galėtų padėti Bernardetai pasijusti šeimos nare.

Mano anyta ir aš buvome laimingos 20 metų.

Laimė baigėsi, kai mudvi susipažinome.

Kišdamasi į Trevio auginimą, Bernardeta vėl peržengė ribas, kurių nebuvo. Keblumų būtų buvę daug mažiau, jeigu dėl apsilankymų būtų susitarta. Diana turi būti kategoriška. Padėkoti už rūpestį, bet ir pasakyti, kad ji su Ričardu susitarė Trevį auginti ir auklėti pagal tam tikrą programą, nuo kurios nenorėtų nukrypti.

Ričardas, pasitaręs su Diana, turėtų trumpiau kalbėti su savo motina telefonu, tarkim, iki dešimties minučių. Praėjus nustatytam laikui, Ričardas galėtų mamai pasakyti, kad turi darbų, ir atsisveikinti.

Bet daug svarbiau, kad Ričardas padėtų savo mamai atskleisti jos pačios pomėgius, tada ji šiek tiek atitrūktų nuo jo šeimos. Tai gali būti rutulių stumdymas ant žolės, skaitymo būrelis, savanoriška slauga ligoninėje, pensininkų klubas, kokių nors kursų lankymas arba pagalba kokiai organizacijai, pavyzdžiui, maisto išvežiojimas ligoniams ir seneliams. Ričardas ir Diana turėtų paskatinti ją kuo dažniau išeiti į žmones ir ją emociškai palaikyti. Jie turi būti visada pasirengę parodyti, kad tikrai domisi jos „nauju" gyvenimu, kol ji prie jo pripras.

Jei savo anytą galėtumėte įtikinti, kad per dieną

nužingsniuotų 10 mylių, jau po savaitės ji

atsidurtų už 70 mylių.

Visas Dianos problemas galima išspręsti nustatant ribas ir primygtinai reikalaujant, kad jų būtų laikomasi. Tai nėra taip lengva, kaip gali pasirodyti. Iš pradžių Bernardeta bus prislėgta ir tikriausiai pratrūks kaltinimais ir imsis emocinio šantažo, kaip antai:

Ir po viso to, ką aš jums padariau!
O kam kitam dar turėčiau skirti savo dėmesį ir jėgas?
Daugiau tau neberūpiu.
Kai mirsiu ir manęs nebebus, pasigailėsite.
Tu savanaudis – visai kaip tavo tėvas.
Dabar jaučiuosi labai vieniša.

Tačiau tokia taktika pasiteisins tik tada, jeigu jūs pasiduosite. Juk žinote, kad esate teisūs darydami tai, ką darote, viską nuodugniai aptarėte, išanalizavote visas galimas reakcijas ir esate pasirengę su jomis susidoroti. Žmonės privers jus pasijusti kaltais, jei prisiimsite tą kaltę.

Anyta: – Moters Hitlerės anagrama.

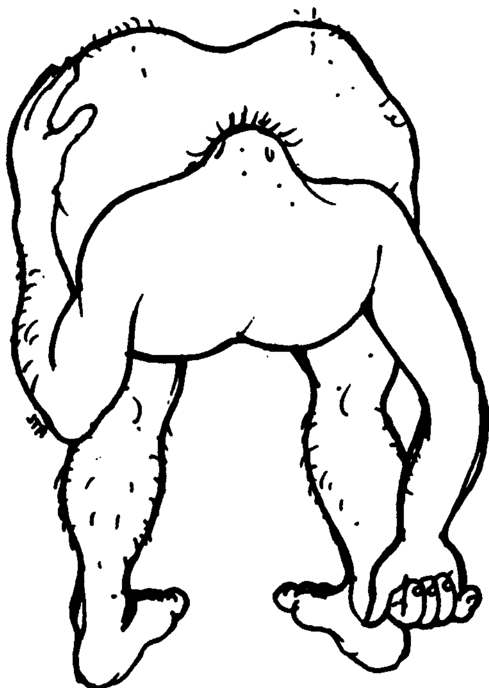
Ilgainiui galima po truputį atsisakyti Bernardetos pagalbos, pavyzdžiui, prižiūrint vaiką. Bernardeta net gali pagrasinti, kad atims paveldėjimo teises. Tokios reakcijos ir reikia tikėtis, bet jeigu Ričardas ir Diana nori, kad jų gyvenimas būtų nepriklausomas, brandus ir laimingas, jie privalo gintis. Dėl savo sprendimų Diana ir Ričardas neturi aiškintis arba teisintis; jie tik turi pasakyti, kad pasirinko tokį gyvenimo kelią, ir tiek.

Visą tą laiką jie turi Bernardeta rūpintis ir ją remti. Nederėtų visai nuo jos atsiriboti, ypač jeigu nepalanki reakcija bus daug audringesnė, negu jie įsivaizdavo. Jie turi jai pasakoti visas šeimos naujienas ir skatinti kurti savo pačios gyvenimą. Jeigu nustatys Bernardetai aiškias ribas, rodydami jai meilę ir supratimą, neišvengiamai ims stiprėti tvirtas, subrendęs ir teikiantis malonumo ryšys.

O jeigu po visų šių pastangų problemos išspręsti nepavyks, viską apsvarstę persikelkite į kitą miestą.

7 skyrius

SLAPTA MOTERŲ BENDRAVIMO KALBA



Kai moterys mėgindavo bendrauti su Trevoru, jis tiesiog užsidengdavo galvą.

Archeologas, kasinėdamas vienos senovinės vietovės griuvėsius, atsitiktinai aptiko dulkiną seną žibintą. Jam braukiant nuo žibinto dulkes, staiga iš jo išlindo džinas. „Tu mane išlaisvinai! – sušuko džinas. – Išpildysiu tavo norą".

Archeologas, kiek pagalvojęs, atsakė: „Noriu, kad tarp Anglijos ir Prancūzijos būtų nutiestas greitkelis!"

Džinas ėmė vartyti akis ir sumurmėjo: „Ei, aš ką tik iššokau iš šio žibinto, jaučiuosi kaip sudaužytas ir pavargęs. Ar nors nutuoki, kiek mylių skiria Angliją ir Prancūziją? Tai techniškai neįmanoma! Sugalvok kitą norą!"

Vyras pasvarstė, paskui tarė: „Padaryk, kad galėčiau suprasti, kaip reikia bendrauti su moterimis".

Džinas pabalo ir paklausė: „Ar vienu kanalu, ar dviem?

Jeigu esate vyras, tai šis knygos skyrius vienas iš svarbiausių. Į kai kuriuos dalykus, apie kuriuos skaitysite, gal skeptiškai numosite ranka, todėl siūlome kiekvieną mintį patikrinti ir patvirtinti pasitelkus bet kurią jūsų kaimynystėje esančią moterį.

Daugiau kaip dešimtmetį kaupėme ir fiksavome, kaip reaguojama į apklausas, kaip bendrauja vyrai ir moterys, ir pasinaudojome mokslu apie žmonių elgesį norėdami paaiškinti jų skirtumus. Ir dar – mes sukūrėme būdus, kaip elgtis susidūrus su šiais skirtumais.

Ištyrėme daugybę įvairių tautybių ir rasių vyrų. Todėl pirmąkart galime atskleisti intriguojančią logiką, slypinčią penkiuose klausimuose, kuriuos dažniausiai užduoda vyrai apie moterų bendravimą. Šios paslaptys daugumai vyrų kelia ir juoką, ir sumaištį, bet tiems, kurie į jas įsigilina, atsiveria naujos bendravimo su priešinga lytimi galimybės. Štai tie klausimai:

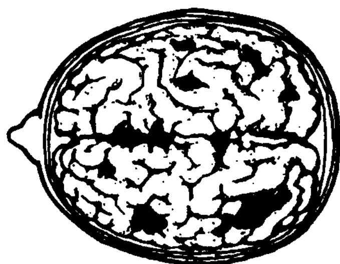
1. Kodėl moterys tiek daug kalba?
2. Kodėl moterys visada linkusios kalbėtis apie problemas?
3. Kodėl moterys perdeda?
4. Kodėl moterys niekada nekalba apie dalyko esmę?
5. Kodėl moterims taip knieti žinoti menkiausias smulkmenas?

1. Kodėl moterys tiek daug kalba?

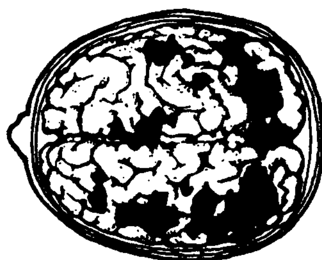
Nepaprastas moterų sugebėjimas plepėti vyrams yra vienas iš sunkiausiai suvokiamų dalykų. Knygoje „Kodėl vyrai nesiklauso, o moterys nesiorientuoja žemėlapiuose" šį reiškinį nagrinėjome gana smulkiai, o dabar pateiksime trumpą santrauką.

Moterys evoliucionavo visą laiką būdamos tarp kitų moterų ir vaikų, visu būriu laikydamosi netoli urvo. Norint išlikti, kiekvienai moteriai gebėjimas užmegzti ir palaikyti glaudžius savitarpio ryšius buvo svarbiausias. Vyrai vystėsi įsitaisę ant kalvos, tyliai tykodami judančio grobio. Moterys, kartu užsiimdamos kokiu nors darbu, be perstojo plepėdavo, taip palaikydamos ryšius. Vyrai medžioklėje arba žūklėje nesikalbėdavo, būgštaudami išbaidyti grobį. Kai šiuolaikiniai vyrai medžioja arba žvejoja, taip pat persimeta vos vienu kitu žodžiu. O šiuolaikinės moterys, patekusios į susibūrimą (apsipirkdamos), vis dar be perstojo mala liežuviais. Moterų pokalbiams nereikia dingsčių, nereikia ir galutinio tikslo. Jos šnekasi, kad užmegztų ryšį.

Pateikiame vyrų ir moterų, besikalbančių tarpusavy, smegenų MRI skenuotus vaizdus. Tamsios sritys yra aktyvuotos smegenų dalys.



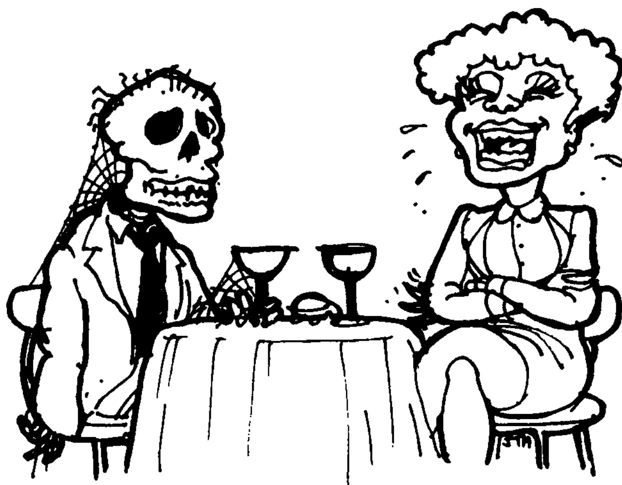
Vyrų



Moterų

Smegenų kalbėjimo ir kalbos sritys,
Londono psichiatrijos institutas, 2001 m.

Šie paveikslėliai rodo, jog moterų smegenys intensyviai dirba, kai jos kalbasi. Knygoje „Kodėl vyrai nesiklauso, o moterys nesiorientuoja žemėlapiuose" minėjome, kad moterų smegenys gali be vargo atkurti 6000–8000 žodžių per dieną. O vyrai per dieną tepasako daugiausia 2000–4000 žodžių, taigi, palyginus šiuos skaičius, paaiškėja, kodėl moters nepaliaujamas kalbėjimas sudaro tiek daug problemų poroms. Dirbantis vyras gali išnaudoti savo žodžių atsargas iki vidudienio ir grįžti namo pas moterį, kuriai dar liko neišsakytų 4000–5000 žodžių! Dvi moterys sugeba kartu praleisti kiaurą dieną, o paskui lyg niekur nieko dar prapliurpti valandą telefonu. Vyras į tai reaguoja taip: „Kodėl jai to nepasakei, kai judvi matėtės?"



„Tikiuosi, kad labai neužsiplepėjau!"

Silpnos smegenų kalbėjimo ir kalbos funkcijos didžia dalimi lemia akivaizdžius lyčių skirtumus, ypač kai susiduriama su tam tikromis kalbėjimo problemomis: maždaug tris keturis kartus daugiau vyrų negu moterų mikčioja ir 10 kartų daugiau vyrų serga disleksija.

Vyrų smegenys nuolatos sprendžia problemas ir ieško sprendimų. Vyrai kalba faktais ir teikia informaciją. Dauguma vyrų „kalba tik tada, kai turi ką pasakyti", tik tada, kai nori pranešti faktus, informuoti arba pasiūlyti sprendimus. Dėl to kyla rimtų problemų bendraujant su moterimis, nes moterų „šneka" visiškai kitokia. Joms tai būdas atsilyginti ir siekimas užmegzti ryšius su kitu žmogumi. Taip ir žinokite, kad jeigu jai patinkate arba ji jus myli, jeigu pritaria tam, ką jai sakote, arba nori, kad pasijustumėte pripažintas ir svarbus, ji šnekėsis su jumis; jeigu jai nepatinkate, ji nesikalbės.

Vyro smegenys nukreiptos priimti sprendimus.

Moterų smegenys skirtos vyksmui, eigai.

Vyras savo problemomis pasidalys su kitu vyru tik vildamasis gauti patarimą. Kaip jau aiškinome, vyras, kurio prašoma patarimo, jaučiasi pagerbtas, kad paisoma jo nuomonės, ir mielai patars. Tačiau moteris kalbėdama labiausiai nori pabendrauti su kitu asmeniu, ir jai nerūpi sprendimai. Deja, vyras mano, kad ji dėsto savo problemas nežinodama, kaip jas įveikti, taigi ją vis pertraukia ir žeria pasiūlymus.

Nieko stebėtino, jei moteris apkaltina vyrą, kad nuolatos ją pertraukinėja ir neleidžia pasakyti savo nuomonės. Moters požiūriu vyras, be paliovos vis siūlydamas sprendimus, nori parodyti, kad jis visada teisus, o ji – neteisi. Kita vertus, kai moteris kam nors kitam išsako savo jausmus arba problemas, ji parodo, kad tuo žmogumi pasitiki, patikėdama savo paslaptis.

Kai ji jums patiki savo paslaptis,

ji nesiskundžia, o jumis pasitiki.

Teisingas ir priešingas teiginys – jeigu jai žmogus nepatinka arba ji nemyli jo, nesutinka su tuo, ką jis sako, arba nori jį nubausti, ji liaujasi kalbėjusi. Moteriai tyla yra bausmė, bet tik bendraujant su kita moterimi. Vyrų tokia taktika neveikia – jie tylą supranta kaip premiją prie „tylos ir ramybės". Taigi, kai moteris grasina: „Niekada daugiau su tavimi nebesikalbėsiu!", į tai reikia sureaguoti rimtai, bet nesuprasti tiesiogine prasme.

Moterys vyrus baudžia tyla. Vyrams tyla labai patinka.

Jeigu moteris nori nubausti vyrą, lengviausias būdas – be paliovos jį šnekinti vis keičiant pokalbio temą.

Išeitis vyrams

Supraskite, kad svarbiausias moters „šnekos" tikslas yra kalbėti. Jos tikslas – pasijusti geriau šnekantis apie savo dieną ir pabendrauti su jumis nereikalaujant jokių sprendimų. Jums tik reikia jos klausytis ir ją skatinti. Visai nesvarbu, ką vyras kalba, svarbu, kad jis dalyvauja tame pokalbyje.

Išeitis moterims

Suderinkite laiką su vyru, kai norite su juo pasišnekėti, ir pasakykite, kad norite, jog jis jus tik išklausytų ir nesiūlytų jokių sprendimų. Negydykite vyro tyla, o paskui neliūdėkite, kad jis nepastebėjo, jog su juo nesikalbate. Jis mėgaujasi šia ramybe ir tyla, nes gali atsipalaiduoti ir pailsėti. Kilus ginčytinam klausimui, jį su vyru atvirai ir aptarkite.

2. Kodėl moterys visada linkusios kalbėti apie problemas?

Moterys gyvena vidutiniškai septyneriais metais ilgiau nei vyrai iš esmės dėl to, kad geriau įveikia įtampą. Kai vyras nori pamiršti įtemptą dieną, jis tai gali padaryti galvodamas arba užsiimdamas kuo nors kitu. Jo vienakryptės smegenys leidžia jam susikoncentruoti ties žiniomis, televizija, sodo laistymu, naršymu po internetą arba laivo modelio konstravimu, taip atsikratydamos problemų. Sutelkdamas dėmesį ne į problemą, o į kitą dalyką, jis gali ją pamiršti. Slegiamas įtampos vyras, negalintis pasinerti į kitą darbą, liausis kalbėjęs ir atsisės sau vienas mėgindamas išspręsti problemą. Kyla pavojus, kad šitai atsilieps jo elgesiui, ir galiausiai nuo įtampos jis arba viduriuos, arba užkietės viduriai, atsivers skrandžio opa ar net ištiks širdies priepuolis – tikėkimės, ne viskas iš karto. Moterys įveikia įtampą be paliovos kalbėdamos apie problemą ir narstydamos ją po kaulelį visais aspektais ir nieko nenuspręsdamos. Šnekėdamos apie rūpimus dalykus, jos sumažina įtampą. Jeigu taip kalbėtų vyras, kiti vyrai pamanytų, kad jis bejėgis ir prašo patarimo..., kurį jie tučtuojau pasiūlytų.

Pavyzdys: Lizos ir Džo ginčas vidurnaktį

Kai Liza ir Džo apsigyveno kartu, iš pradžių jie labai vaidydavosi. Dažnai smarkūs ginčai nusitęsdavo gerokai po vidurnakčio. Mat Liza buvo išauklėta taip, kad prieš miegą pora visada turi stengtis užbaigti ginčą. Jos manymu, abudu prieš eidami gulti turi pasibučiuoti ir susitaikyti. Taigi ji vis kalbėdavo, kalbėdavo ir kalbėdavo apie tai, dėl ko jie kivirčijosi, – kol prasidėdavo naujas vaidas. Džo negalėjo tam užkirsti kelio. Jis norėjo susiginčijus eiti miegoti ir pamiršti kivirčą.

Liza norėjo, kad atlėgtų įtampa, todėl troško išspręsti ginčą, kad abu liktų patenkinti; Džo atrodė, kad jie tik trypčioja vietoje nesiliaudami kalbėti vis apie tą patį. Baigiantis dienai jis jau buvo viską išsiaiškinęs ir norėjo, kad jų nesutarimas baigtųsi.

Mudu su vyru nusprendėme niekada neiti miegoti neišsprendę ginčo. Po vienos nakties mes neužmigome šešis mėnesius.

PHYLLIS DILLER

Vyrams tikra mįslė, kodėl moterims patinka vaidytis, ypač naktį. Moterų smegenys yra bendravimo kompiuteris, kuris remiasi procesu. Moterys mėgsta gvildenti visus savo darbų ir jausmų aspektus. Tai vyrų visai nevilioja. Jiems labiau patinka susiginčyti ir paskui taip ir palikti. Jie pasitraukia į saugią vietelę ir ima mąstyti apie ką nors kita.

Yra dvi ginčijimosi su moterimis teorijos. Nė viena nėra tinkama.

RODNEY DANGERFIELD

Moterys nori, kad įsiviešpatautų ramybė, ir stengiasi užglaistyti bet kokį nesutarimą. Jos mano, kad nuo jos kalbėjimo visi pasijus geriau. O vyrams atrodo, jog besaikis plepėjimas viską gali tik dar labiau pabloginti.

Sprendimas

Kai moteris kalba apie problemą, kuri neturi jokios prasmės, atsiminkite, jog jai reikia išsišnekėti, kad pasijustų geriau. Klausykitės su gailesčiu ir paguoskite, kad visada ją išklausysite, kai tik jai to reikės. Taip daug lengviau, negu bandyti spręsti problemas, kurių nėra, ir tai bus jums tik į naudą.

105 dalykas iš sąrašo, ką moterų pageidavimu turi žinoti vyrai: kad ir ką būtų pasakiusi moteris prieš šešis ar aštuonis mėnesius, susiginčijus to panaudoti negalima.

Jeigu negalite reaguoti tučtuojau, moters atsargiai pasiteiraukite, ar ji gali tą klausimą atidėti kitai dienai, kai nuslūgs vaido įkarštis. Sakykite: „Atleisk, brangioji, tačiau dabar šios problemos negaliu išspręsti. Ar negalėtume apie tai pasišnekėti rytoj, savaitgalį ar kitą savaitę, kai rasiu progą apie tai pagalvoti?" Toks pasiūlymas daug veiksmingesnis negu tylėjimas, tikintis, kad moteriai tiesiog pritrūks temų pokalbiui. Ji tikrai nenutils.

3. Kodėl moterys perdeda?

Perdeda ir vyrai, ir moterys. Tik vyrai išpučia faktus ir informaciją, o moterys perdėtai reiškia emocijas ir jausmus. Vyras gali pervertinti savo darbo svarbą, pajamas arba pasigirti pernelyg dideliu žūklės laimikiu, automobilio privalumais arba pasipuikuoti, su kiek gražuolių susitikinėjo. Moterys pernelyg karštai reiškia jausmus dėl kokio nors asmeniško dalyko arba perdėtai reaguoja į tai, ką pasakė kiti. Moters

smegenų veikla nukreipta į žmones, ir moterys apie gyvenimą ir tarpusavio santykius svajoja daug labiau negu vyrai, o sureikšminant šiuos dalykus galima įdomiau paplepėti.

Perdedant pokalbiai apie savitarpio santykius daug įdomesni ir labiau jaudinantys.

Išpūsti moterų žodžiai ir jausmai yra įprastas dalykas ir visiškai priimtinas kitoms tarpusavy šnekučiuojančioms moterims, – tai socialinės buvimo moterimi struktūros dalis.

Dauguma moterų mėgsta pasvajoti apie žavų riterį, atjojantį ant balto žirgo jų pasiimti, net jei galiausiai jos įsižiūri raudonplaukį, strazdanotą alaus bokalą apsikabinusį kompiuterių inžinierių, su kuriuo susipažino „Baltojo arklio" smuklėje šeštadienį vakare.

Socialiniai tyrimai patvirtino, kad moterys daugiausia svajoja tuo pat metu turėti du vyrus. Šiose svajonėse vienas vyras gamina valgį, o kitas – šveičia namus.

Štai keletas moterų pavyzdžių, kaip jos perdeda:

Šimtus kartų sakiau, kad susirinktum savo šlapius rankšluosčius.
Tu visada tikiesi, kad nudirbsiu visus namų ūkio darbus ir dar prižiūrėsiu vaikus.
Kai išvydau ją vilkint tą suknelę, pamaniau, kad mirsiu!
Tu visada su manimi taip elgiesi.
Daugiau niekada su tavimi nesikalbėsiu!

Toks perdėtas moters elgesys vyrą gali erzinti, nes jo smegenys pasikliauja faktais ir informacija, ir jis viską supranta pažodžiui. Pavyzdžiui, jeigu jis prieštarauja jai draugų akivaizdoje, ji vėliau gali jam priekaištauti: „Tu visada mane žemini ir niekada neleidi pareikšti savo nuomonės! Tu nuolatos su manimi taip elgiesi!" Vyras greičiausia tai supras pažodžiui ir užginčys, kad jis ne visą laiką šitaip daro, ir ims gintis pateikdamas pavyzdžių. „Tai neteisybė! – paprieštaraus jis. – To nedariau nei vakar vakare, nei apskritai daugybę mėnesių!" Ji nepripažįsta jo pasiteisinimų ir išvardija, kiek kartų, kur ir kada jis ją taip pat įžeidė. Jis įsižeidęs ir pasipiktinęs kiūtina šalin. Bet visiškai nesvarbu, ar jis ją įžeidė, ar ne. Ji tik norėjo, kad jo draugai matytų, jog jis ja rūpinasi. Ji perdėtai reiškė savo jausmus, o jis ginčijosi, kaip jam atrodė, dėl faktų ir informacijos.

Jaučiuosi kaip milijonai –

bet esu vienas kaip pirštas.

MAE WEST *apie vyrus*

Nors moterys geba kalbėti, bendraudamos pasikliauja ir kūno kalba, siųsdamos ir gaudamos informaciją. Kūno kalba atskleidžia moters emocinę būseną ir sudaro 60–80% daugelio moterų pokalbių. Dažnai vyrams atrodo, kad moterys kalbėdamos nepaliaujamai mosikuoja rankomis, vis kinta jų veido išraiška ir gestai, ne išimtis ir pokalbiai telefonu. Nes ir balso tonas perteikia, ką ji turi omeny, taigi moterys bendrauja penkiomis intonacijomis, o vyrai atpažįsta tik tris. Žodžiai sudaro tik 7–10% visos kalbos. Todėl kalbant jie nėra svarbiausi, nes dauguma moterų pranešimų yra ne žodiniai. Moterys puikiausiai vartoja žodžius, kurie net nesiderina su pokalbiu. Moterims svarbios emocijos ir jausmai, o kūno kalba ir intonacijos – pagrindiniai jų bendravimo kanalai.

Kaip moteris apgauna pati save

Kai moteris mintyse pasakoja scenarijų, gali atrodyti, kad jos prisiminimai yra tikri. Štai Džesikos laiškas, rodantis, kaip tai klostosi:

Su Luku sutarėme pavakarieniauti mėgstamame restorane šeštadienio vakare apie šeštą valandą.

Tą dieną Lukas su savo draugais ėjo į futbolą, o aš puikiai ir maloniai praleidau laiką su draugėmis, kurių nebuvau mačiusi nuo tada, kai mudu su Luku pradėjome artimai draugauti. Visą dieną mes vaikštinėjome po parduotuves, valgėme priešpiečius, keletą kartų pagurkšnojome kavos ir pliauškėme visokius niekus.

Laikas švilpte prašvilpė, ir aš kiek pavėlavau į restoraną. Žinojau, kad tai bus romantiška vakarienė; jaudinausi ir tikrai nekantraudama laukiau pasimatymo su Luku.

Kai pasirodžiau, Lukas jau nekantraudamas dairėsi pro langą. Atsiprašiau už pavėlavimą ir papasakojau, kaip nuostabiai prabėgo mano diena su draugėmis, parodžiau, ką nusipirkau. Įteikiau jam ypatingą dovaną – gražias auksines sąsagas, derančias prie jo vakarinio kostiumo. Jis burbtelėjo: „Ačiū", įsikišo jas į kišenę ir sėdėjo netardamas nė žodžio.

Jis buvo keistai nusiteikęs, net pamaniau, kad tylėdamas arba perdėtai rūpindamasis jis tikriausiai mane baudžia už pavėlavimą. Pokalbis per vakarienę visai nesirišo ir buvo neįdomus. Atrodė, kad jis klajojo kažkur už tūkstančio mylių. Kavos sutarėme išgerti namie.

Ir kai automobiliu namo važiavome tylėdami, supratau, kad jį kamuoja kažkas rimta. Visaip stengiausi atspėti, kas tai galėtų būti, bet paskui nusprendžiau luktelėti, kol grįšime į namus. Kai ką įtariau, bet kol kas nieko nenorėjau sakyti.

Grįžus namo Lukas tiesiu taikymu nužingsniavo į svetainę, įsijungė televizorių ir tuščiai įsispoksojo į jį. Jo akys, rodos, sakė, kad tarp mūsų viskas baigta. Man ėmė aiškėti tai, kas

jau kurį laiką, kaip maniau, buvo teisybė – turbūt jis turi kitą moterį, apie ją galvoja ir nenori prisipažinti, kad manęs neįskaudintų. Buvo beveik aišku, kas ji, – tai Debė, ta šliundra su mini sijonėliu iš jo darbo! Mačiau, kaip ji siūbuoja klubais kiekvienąkart eidama pro jį, o jis tikriausiai mano, kad esu idiotė ir nepastebėjau, kaip jis į ją spokso ir kvailai šypteli jai. Jie turbūt mano, kad aš akla! Ką gi, prasėdėjusi šalia jo krėsle maždaug 15 minučių, nebeiškenčiau. Nuėjau gulti. Po dešimties minučių Lukas taip pat atėjo į lovą ir nustebino mane apkabindamas. Jis nesipriešino mano skatinimams, ir mes pasimylėjome. Bet paskui jis nusisuko ir užmigo. Aš buvau tokia nusivylusi ir įsitempusi, kad ilgiausiai negalėjau užmigti, ir galiausiai užmigau su ašaromis akyse. Jaučiausi, tarsi artintųsi galas.

Pasižadėjau, jog rytoj stosiu akistaton su susidariusiomis aplinkybėmis ir pareikalausiu, kad jis pasakytų teisybę. Kas ta kita moteris? Ar jis ją myli, ar tai tik trumpas meilės romanas? Kodėl vyrai tiesiog negali pasakyti teisybės? Aš tik žinau, kad daugiau taip gyventi negaliu...

O Lukas tą vakarą iš tikrųjų galvojo štai apie ką:

Anglija pralošė. Bet vis dėlto nuostabiai pasimylėjau...

Sprendimas

Jeigu esate vyras, žinokite, kad moteris jausmingai kalbėdama linkusi perdėti, ir jos nereikia suprasti pažodžiui. Niekada jos nevadinkite „dramos karaliene", niekada netaisykite jos savo draugų akivaizdoje. Tiesiog atsitraukite ir stenkitės įsiklausyti į jos tikruosius jausmus, nemokydami, ką ji turi galvoti arba sakyti. Tačiau moteriai privalu suprasti, kad vyrai viską priima tiesiogiai, tad ji turi nenukrypti nuo faktų ir stengtis neperdėti – ypač versle, nes tai gali sukelti sumaištį ir brangiai kainuoti.

4. Kodėl moterys niekada nekalba apie dalyko esmę?

Dažnai vyrams atrodo, kad moterys veikiau kalba užuolankomis arba išsisukinėja, nei tiesiai eina prie reikalo. Kartais vyras pajunta, tarsi iš jo tikimasi, kad jis atspėtų, ko moteris nori, arba kad skaitytų mintis. Toks akivaizdus neapibrėžtumas vadinamas netiesiogine kalba.

Iš šio laiško, kurį atsiuntė mūsų skaitytojas, aišku, kaip gali pasijusti vyrai:

> Mano žmona netiesioginę kalbą ištobulino iki meninės formos. Tarkim, vakar, krapštinėdamasi po virtuvę, ji tarė: „Šiandien personalo susirinkime mano vadovė man pasakė: 'Nevalgyk saliamio'".
>
> „Ką? – sušukau aš. – Ką ji pasakė apie saliamį?"
>
> „Ne ji, o tu", – suirzusi atsakė ji, – nenoriu, kad valgytum saliamį. Aš jį taupau".
>
> Stovėjau su kvaila veido išraiška stengdamasis iššifruoti mūsų pokalbį, kol ji atsainiai pratęsė pokalbį nuo tos vietos, kur baigė, ir paaiškino, ką iš tiesų pasakė jos vadovė.
>
> Ji nuolat taip elgiasi. Norėdamas išsiaiškinti, kurią pokalbio giją ji vynioja, turiu įsiterpti į jos žodžių srautą. Ji vienu metu gali nerūpestingai pažerti keturias ar penkias skirtingas mintis, kurių tėkmę stengiuosi iš visų jėgų sugaudyti. Visos jos draugės taip daro, bet tai kenkia mano dviejų sūnų ir mano smegenims. Kaip tokia protinga moteris gali būti tokia išsiblaškiusi, kai kalba?
>
> „Ar norėtum pamatyti filmą šįvakar?" – pasiteiravo ji. Jos klausimas man padarė įspūdį, bet atsakiau: „Ne", – man reikėjo pasitvarkyti garaže. Maždaug po valandos pastebėjau, kad ji su manimi nesikalba. Kai paklausiau, ar nieko neatsitiko, ji atsakė: „Ne", bet vis dar tylėjo. Kai prispyriau pasakyti, ji proverksmiais sušuko: „Tu niekada nenuvedi manęs į kiną!" Pala – juk maniau, kad ji mane kviečia, o ne aš ją!

Šiandien, nešdamas skalbinius į garažą, pasakiau: „Vėliau man reikės nuvažiuoti į technikos parduotuvę".

Garaže sugaišau apie pusvalandį, per tą laiką įjungiau skalbyklę ir pradėjau skalbti, perkėliau keletą dėžių ir nuvaliau lentyną. Grįždamas iš parduotuvės mintyse sudariau būtinų darbų sąrašą. Kai parėjau namo, žmona atsitraukė nuo savo darbo ir paklausė: „Kodėl?"

„Hm? Kas kodėl?" – pasiteiravau aš.

„Ko tau reikia?"

„Man nieko nereikia! Apie ką tu kalbi?"

„Jeigu tau nieko nereikia, ko ėjai į technikos parduotuvę?" – paklausė sukryžiavusi rankas ta neklystančia *ką tu mėgini laimėti* poza, pažįstama daugeliui vedusių vyrų.

Na, šis pokalbis vyko labai seniai, ir aš jau jį sušvelninau kalbėdamas apie daugybę kitų dalykų, ir technikos parduotuvė man yra seni dalykai. Bet žmona niekada nenusiramino, todėl šis klausimas jai liko svarbiausias, ir ji mano, kad ir man taip pat atrodo.

Kol mes dalykų neišpainiojame, ji būna įsitikinusi, kad jos nesiklausau, o aš nesu visai tikras, ar ji teisi. Pamėginsiu apie tai pagalvoti vėliau, kai suvalgysiu sumuštinį su saliamiu.

Nusivylęs Raimondas

Moteris dažnai kalba netiesiogine kalba. Taip ji duoda suprasti, ko nori arba užsimena apie kokius nors rūpimus dalykus. Raimondo žmona taip pat kalbėjo apie daug ką iš karto, todėl jis visiškai sutriko.

Moterų netiesioginė kalba tikslinga – kalbėdamos jos užmezga santykius ir ryšius su kitais apsieidamos be agresyvumo, konfrontacijos arba vaidų. Evoliuciniu požiūriu, kalbėdamos netiesiogiai, moterys išvengdavo tarpusavio nesutarimų, joms būdavo daug lengviau bendrauti nerodant pranašumo arba agresijos. Toks elgesys puikiai dera su visoms moterims būdingu siekiu išlaikyti harmoniją.

Kai moterys viena su kita kalbasi netiesiogine kalba, retai kyla problemų – moterys kaipmat pagauna tikrąją reikšmę. Tačiau toks bendravimas su vyrais gali būti pragaištingas. Vyrai kalba tiesiogiai ir viską supranta pažodžiui. Kaip jau minėjome, vyrų smegenys vystėsi taip, kad galėtų susikoncentruoti ties vienu dalyku, to reikėjo medžiojant. Jiems atrodo, kad moterims stinga bendravimo sistemos, koks jų tikslas, ir jie kaltina jas nežinant apie ką jos kalba. Jie reaguoja klausdami: „Koks tavo tikslas?", „Kur suki kalbą?" ir „Kokia viso to prasmė?" Tada vyras toliau kalbasi su moterimi kaip su psichiniu ligoniu arba ją pertaria: „Mes apie tai jau kalbėjomės daugybę kartų", „Kiek tai dar truks?" ir „Šis pokalbis yra pernelyg sudėtingas ir beprasmis!"

Netiesioginė kalba versle

Moteris, kalbėdama netiesiogiai apie verslo reikalus, gali sukelti problemų, nes vyrams sunku palaikyti daugialypį netiesioginį pokalbį. Su vyrais, prieš jiems ką nors nusprendžiant, reikia kalbėti aiškiai, logiškai, apgalvotai ir pateikti tikslią informaciją. Moters viršininkas gali atmesti visas jos mintis ir prašymus, nes nesupranta, ko ji iš tikrųjų nori. Mari yra tipiška auka.

> Po šešis mėnesius trukusių derybų Mari pagaliau buvo suteikta proga stambiam finansų klientui pristatyti naują savo bendrovės reklamos programą. Ją turėjo išklausyti aštuoni vyrai ir keturios moterys, šis „kąsnelis" buvo vertas 200 000 JAV dolerių, o savo pasiūlymą jai reikėjo parduoti per pusvalandį. Ji žinojo, kad bandyti gali tik vieną kartą. Tą svarbią dieną ji atėjo vilkėdama puikų pagal užsakymą pasiūtą verslo kostiumėlį iki kelių, gražiai susišukavusi, saikingai

pasidažiusi, o įtaigų pristatymą buvo parengusi taip, kad galėjo jį išdėstyti net miegodama.

Tačiau pradėjusi kalbėti ji pastebėjo, kad vyrai reaguoja abejingai. Ji manė, kad jie vertina ją labai kritiškai, ir pagalvojusi, kad jiems darosi neįdomu, ėmė nagrinėti daug dalykų iš karto, mėgindama sukelti jų susidomėjimą, ji grįžo prie ankstesnių skaidrių, netiesiogiai kalbėdama ir stengdamasi parodyti, kaip viskas susiję tarpusavy. Moterys ją drąsino šypsenomis, įvairiomis mimikomis ir pritarimo garsais, kaip antai: „Aha!", „Puiku!" ir „Mmmm", visaip rodydamos susidomėjimą. Mari sujaudino moterų reakcija ir ji pradėjo pasakoti joms, nesąmoningai ignoruodama vyrus. Visas jos pristatymas virto spektakliu. Baigusi ji išėjo įsitikinusi, kad atliko didžiulį darbą, ir nekantriai laukė kompanijos atsakymo.

Štai koks pokalbis įvyko prie puodelio kavos tarp atsakingų darbuotojų vyrų išėjus Mari.

Rinkodaros direktorius: Na, vaikinai, ar jūs bent nutuokiate, po galais, apie ką ji kalbėjo?

Generalinis direktorius: Ne... Ji mane išmušė iš vėžių. Paprašyk, kad atsiųstų pasiūlymą raštu.

Mari savo pasiūlymą pateikė įvairiapusiškai ir su vyrų grupe kalbėjo netiesiogiai, bet jie visiškai nesuprato, apie ką ji kalba arba kas su kuo susijęs. Moterims pristatymas patiko, jos aktyviai dalyvavo, klausinėjo, tačiau nė vienas vyras nepanoro kilstelėti rankos ir prisipažinti, kad nieko nesuprato. Moteris turi suvokti, kad jeigu vyras neseka, ką ji sako, jis dažnai verčiau apsimes, kad supranta, negu pasirodys kvailiu.

Jeigu vyras negali sumoti, ką moteris kalba apie verslą, jis dažniausiai apsimeta, kad viską supranta.

Moterys tikisi, kad vyrai supras, iššifruos ir seks jų netiesioginę kalbą. Bet vyrai jos tiesiog nesupranta.

Moteris, kad ir su kokio amžiaus vyru bendrauja, vis tiek turėtų kalbėti tiesiogiai. Pateikite vyrams tvarkaraščius, dienotvarkes, esminius atsakymus ir galutinius terminus. Moterims versle reikia būti tiesmukiškoms ir pateikti svarstymui po vieną klausimą, o ne visus iš karto. Mari vis dar laukia atsakymo...

Netiesioginė kalba namie

Kai moteris sako...	Ji iš tikrųjų turi omeny...
Mums reikia pasikalbėti	Esu nusivylusi arba turiu problemą
Mums reikia	Aš noriu
Atsiprašau	Tu turi atsiprašyti
Tai tavo sprendimas	Jeigu tik sutiksiu
Aš nesu nusiminusi	Žinoma, kad esu nusiminusi!
Turi išmokti bendrauti	Tiesiog sutik su manimi
Ar mane myli?	Noriu kai ko brangaus
Ar tu tikrai būsi meilus šiąnakt?	Ar tu visada galvoji tik apie seksą?
Ar tu mane labai myli?	Padariau, kas tau nepatiks
Būk romantiškas, išjunk šviesą	Mano šlaunys suglebusios

Pavyzdys: Barbara ir Adomas

Barbara išsiruošė apsipirkti su draugėmis ir norėjo, kad jos šešiolikmetis sūnus Adomas apkuoptų virtuvę. „Adomai, gal sutvarkytum virtuvę?" – paklausė ji. „Aha... taip..." – burbtelėjo jis. Kai ji sugrįžo namo, virtuvė atrodė taip, tarsi pro ją būtų praūžusi audra. Tiesą sakant, joje viešpatavo dar didesnė netvarka, negu prieš jai išeinant. Ji supyko. „Bet aš ketinau ją sutvarkyti prieš išeidamas pasilinksminti šį vakarą!" – nepatenkintas teisinosi Adomas. Barbaros problema liko neišspręsta. Ji kalbėjo netiesiogiai ir manė, kad Adomas supras ir virtuvę sutvarkys prieš jai grįžtant namo. Ji paklausė: „Gal sutvarkytum virtuvę?" Neatsirastų nė vieno paauglio, kuris „mėgtų" tvarkyti virtuvę, taigi, ir Adomas – ne išimtis. Reikėjo prašyti nurodant laiką, pavyzdžiui: „Adomai, prašau sutvarkyti virtuvę, kol grįšiu namo iš parduotuvių", ir viskas būtų pasibaigę sėkmingai.

Berniukai nemėgsta namų ruošos darbų – reikia tiesiai paprašyti, kad juos atliktų.

Tą vakarą Adomui ji pasakė: „Norėčiau, kad prieš atsiguldamas bent valandą pasimokytum". Šis netiesioginis prašymas bus veiksmingas tik mergaitėms, bet ne berniukams. Berniuko smegenys girdi, kad jo mama norėtų, jog jis tai darytų, bet iš tikrųjų neliepė to daryti, taigi jis ir nesivargino. Jeigu ji būtų užtikusi Adomą klausantis radijo arba žiūrint televizorių, būtų kilęs barnis. Tiesioginis nurodymas nustatant laiką – vienintelis tikras būdas sutramdyti vyrus.

„Adomai, noriu, kad pasimokytum savo kambaryje valandą, tada prieš eidama miegoti ateisiu palinkėti tau labos nakties". Tikslūs nurodymai užkerta kelią nesusikalbėjimui, o vyrams aiškūs nurodymai priimtini. Daugelis moterų

susirūpinusios, kad tiesioginė kalba yra pernelyg agresyvi arba konfrontuojanti. Tai yra tiesa, jeigu kalbėsitės su kita moterimi. Bet vyrams tiesioginė kalba visai priimtina, nes jie ja bendrauja.

Sprendimas

Moterims: moterys tarpusavy bendrauja netiesiogine kalba. Su vyrais kalbėkite be užuolankų. Iš pradžių tai gali būti sunku, bet pasipraktikavusios sulauksite norimų rezultatų ir visai neblogai sutarsite su priešingos lyties atstovais.

Vyrams: jeigu kalbant moteriai sunku sekti jos mintį, tiesiog patogiai įsitaisykite, klausykitės ir nepulkite siūlyti sprendimų. Blogiausiu atveju duokite jai laiko, pavyzdžiui: „Norėčiau pažiūrėti septintos valandos vakaro žinias, brangioji, o paskui visą dėmesį skirsiu tau". Kai taip pasielgsite, ji dažniausiai klausimą išspręs pati, pasijus patenkinta ir atsipalaidavusi, o jums nereikės nieko daryti.

Vienas mūsų skaitytojas mums atsiuntė „Moterų netiesioginių terminų žodyną" – tai nuolatinių kivirčų žodžiai.

„Gerai". Šį žodį moteris vartoja kiekvieno ginčo pabaigoje manydama, kad yra teisi, ir kartu norėdama, kad vyras užsičiauptų. Vyras niekada neturėtų sakyti „Gerai" apibūdindamas, kaip atrodo moteris. Tai gali sukelti vaidą, kuris baigsis moters šūksniu „Gerai!"

„Penkios minutės". Tai reiškia pusvalandį. Tai prilygsta penkioms minutėms, likusioms iki futbolo varžybų pabaigos prieš vyrui prižadant išnešti šiukšles.

„Nieko“. Tai reiškia „Kažkas“. Žodis „nieko“ paprastai vartojamas, kai moteris jaučiasi, lyg dusintų vyrą. „Nieko“ dažnai signalizuoja apie tuoj kilsiantį ginčą, kuris tęsis „penkias minutes“ ir baigsis žodžiu „Gerai“.

„Toliau“ (pakėlus antakį). Tai paskatinimas, po kurio moteris nusimins ištardama „Nieko“ ir viskas baigsis žodžiu „Gerai“.

„Toliau“ (nepakėlus antakio). Tai reiškia: „Aš pasiduodu“ arba „Daryk ką nori, nes man tai nerūpi“. Paprastai po kelių minučių išgirsite (pakeltu antakiu): „Toliau“, paskui „Nieko“ ir „Gerai“, ir ji pasišnekės su jumis kokias „penkias minutes“, kol nusiramins.

Garsus atodūsis. Tai reiškia, kad ji mano, jog jūs idiotas, ir stebisi, kodėl gaišta laiką ir ginčijasi su jumis apie nieką.

„O?“ – sakinio pradžioje paprastai reiškia, kad esate pagauti meluojant. Pavyzdžiui: „O? Kalbėjausi su tavo broliu, ką tu veikei vakar vakare“ arba „O? Manau, patikėsiu?“, ji jums pasakys, kad jai viskas gerai ir iššveis jūsų drabužius per langą, bet nemėginkite meluoti toliau norėdami išsisukti, arba išgirsite (pakeltu antakiu) „Toliau“.

„Viskas gerai“. Ji nori ilgai ir gerai pagalvoti prieš atsilygindama už viską, ką padarėte. „Viskas gerai“ dažnai naudojama su „Gerai“ ir kartu su „Toliau“ (pakeltais antakiais). Artimiausiu jos numatytu ir suplanuotu metu jums gresia nemalonumai.

„Prašau padaryti“. Tai ne įsakymas, o siūlymas pasikalbėti. Moteris jums suteikia progą pasiteisinti arba paaiškinti

priežastį, kodėl taip pasielgėte. Jeigu nepasakysite tiesos, galiausiai išgirsite: „Viskas gerai".

„Tikrai?" Ji neklausia, ar jūsų žodžiai pagrįsti, ji tiesiog sako, kad netiki nė vienu jūsų žodžiu. Jums siūloma pasiaiškinti – pasigirsta: „Prašau padaryti". Kuo daugiau aiškinsitės, tuo garsiau ir sarkastiškiau vis skambės: „Tikrai?", pagyvinamas daugybe „O?", pakeltais antakiais ir galiausiai pasigirs garsus atodūsis.

„Labai ačiū". Moteris tai ištars, kai iš tikrųjų bus priversta tą pasakyti. Tai ženklas, kad ją beširdiškai užgavote, o paskui ji garsiai atsidus. Po „garsaus atodūsio" neklauskite, kas yra ne taip, nes ji pasakys „Nieko". Kitas kartas, kai ji leis jums suartėti su ja, bus „Vieną dieną".

5. Kodėl moterims taip knieti žinoti menkiausias smulkmenas?

Vieną vakarą Džošui vartant laikraštį suskambo telefonas. Jis pakėlė ragelį, klausėsi apie dešimt minučių, vis kažką suniurnėdamas, paskui ištarė:

– Taip, gerai. Pasimatysim... – padėjo ragelį ir toliau įniko į laikraštį.

– Kas skambino? – pasiteiravo jo žmona Debė.

– Robertas, senas mokyklos laikų bičiulis, – atsakė jis.

– Robertas? Tu jo nematei nuo pat mokyklos baigimo! Kaip jis?

– Gerai.

– Taigi... ką jis sakė? – pasidomėjo ji.

– Nieko tokio... jis gerai... jam sekasi puikiai, – atsakė Džošas tuo suirzusiu tonu, kai vyrams trukdoma skaityti laikraštį.

– Ar tai viskas, ką jis pasakė po dešimties metų? Jam viskas gerai? – paklausė ji.

Paskui ji atliko kryžminę apklausą kaip kokia teisėja, reikalaudama vis kartoti jų pokalbį, kol neiškvotė visų smulkmenų. Džošui atrodė, kad pokalbis baigtas ir nėra čia ko diskutuoti. Tačiau Debė norėjo žinoti viską iki smulkmenų.

Džošo požiūriu istorija buvo paprasta – Robertas metė mokyklą, kai jam buvo 15 metų, ir pradėjo dirbti apsaugininku norėdamas padėti savo motinai, kurią paliko vyras, be to, paaiškėjo, kad jis transseksualas, taip pat ketino pabėgti su jos broliu. Mama mėgino nusižudyti, o Robertas, norėdamas numalšinti skausmą, ėmė vartoti narkotikus, vėliau gavo kardų rijiko darbą Maskvos cirke. Keistomis aplinkybėmis netekęs sėklidžių, jis įstojo į prancūzų užsienio legioną ir paskui tapo misionieriumi Afganistane, bet jį suėmė už tai, kad skelbė krikščionybę, paskui jį paleido sutikus vergauti Talibanui. Vieną naktį jis nepastebėtas įlindo į kanalizaciją valančio sunkvežimio cisterną ir pabėgo, dabar grįžo į miestą su savo naująja žmona, buvusia lesbiete prostitute, vėliau tapusia vienuole, kuri norėjo, kad jis persikeltų į Afriką ir įsteigtų raupsuotųjų koloniją – šitai dabar jis ir ketina padaryti, mat jį paleido iš kalėjimo panaikinus kaltinimus dėl žmogžudystės. Jis įsivaikino septynis brazilų vaikus, tapo vegetaru ir Jehovos liudytoju, ir dabar jaučiasi kaip niekad gerai... Jam sekasi tiesiog puikiai.

Džošui viskas buvo paprasta. Svarbiausia, kad Robertui gyvenimas klostosi gerai, tad Džošas nė neketino pasakoti visos istorijos. O Debei taip neatrodė, ji niurzgėjo pešdama kiekvieną smulkmeną...

Šis pokalbis išryškina pagrindinį vyrų ir moterų smegenų skirtumą. Vyrams smulkmenos nerūpi. Moteris mano, kad kai vyras kalba mažai, jis tikriausiai jos nemyli, nes kalbėjimas – tai bendravimas. Vyras galvoja, kad moteris tauškia be paliovos stengdamasi jį iškamantinėti.

Moterys užprogramuotos smulkmenoms

Moteris, gindama šeimos židinį, visada stengėsi įsitikinti, ar ją supa artimų draugų ratas, kuris ją priglaustų ir padėtų, jeigu vyras negrįžtų iš medžioklės ar karo. Jos draugai buvo tarsi draudimo polisas. Jos išlikimas priklausė nuo jos gebėjimo bendrauti su kitais bendruomenės nariais, vadinasi, kad ji turėjo žinoti visas smulkmenas apie kiekvieną narį, jų šeimas ir nuolat jais domėtis, kad galėtų išgyventi.

Kai vyksta vyro ir moters diskusija apie socialinius dalykus, moteris žino, ką veikia kiekvienas socialinės grupės arba šeimos narys, kokios jų svajonės ir tikslai, užsibrėžti metams, sveikatos būklė ir kaip klostosi jų santykiai. Moterys taip pat žino, kur jų draugai važiuos per atostogas ir kaip sekasi jų vaikams mokykloje. O vyrai žino, kokius naujus „berniukų žaislus" nusipirko kiti vyrai, įdėmiai ištyrinėja Bobo naują raudoną sportinį automobilį, aptaria tinkamas žvejybai vietas, sprendžia, kaip reikėtų įveikti terorizmą, pasidalija įspūdžiais, kaip Anglijos futbolo rinktinė laimėjo prieš Vokietiją... ak, taip... dar pasišaipo iš sudužusių vaikino vilčių dėl Eli Makferson. Bet jie mažai ką nutuokia apie draugų asmeninį gyvenimą – jiems pakeliui į namus apie tai papasakoja moterys.

Moterys visiškai nesistengia smalsauti... na, taip jau yra... troškimas išlikti ilgam užprogramuotas jų smegenyse, taigi jos nori žinoti, ką veikia kiekvienas jų grupės narys ir kaip jis gali padėti.

Sprendimas

Jeigu esate vyras, supraskite moters poreikį žinoti visas smulkmenas, nes ši informacija reikalinga santykiams palaikyti, ir tai užprogramuota jos psichikoje. Taigi kalbėdami su moterimi, stenkitės jai pateikti kuo daugiau detalių, negu jums atrodo būtina. Apsiaukite sportiniais bateliais, pakvies-

kite ją pasivaikščioti ir tiesiog leiskite jai išsikalbėti. Taip gerai pasimankštinsite.

Nepamirškite, kad neturite sutelkti dėmesio į atsakymus arba juos pateikti – iš jūsų nereikalaujama jokių pastangų. Jeigu esate moteris, supraskite, kad per daug smulkmenų vyrus varo iš proto ir yra mirtinai nuobodžios. Verslo susitikimuose nesivelkite į smulkmenas, kalbėkite tiksliai ir glaustai. Namie vyrui pasakykite, kada norite pasišnekėti, nurodykite laiką ir perspėkite, kad jums nereikia jo pasiūlymų, svarbu, kad jis jus išklausytų. Ir nuolatos neklausinėkite: „Ar tu manęs klausaisi?“ arba „Ką pasakiau ką tik?“

8 skyrius

MOTERS FIZINIO PATRAUKLUMO TESTAS

Kaip priversti vyrus bėgti?

PO VEDYBŲ



PRIEŠ VEDYBAS

Kaip privilioti vyrą.

Testas

Kai vyro akys susitinka su jūsų akimis skersai pilną kambarį žmonių, koks iš tiesų bus jo atsakas? Šis klausimas domina moteris nuo pat tos akimirkos, kai pirmąkart Adomas susidūrė su Ieva: kokie bus pirmieji vyro įspūdžiai, kai jis atkreips į jus dėmesį? Daugelis moterų norėtų sužinoti, ar jos patrauklios vyrams, taigi sukūrėme šį testą, kuris padės įvertinti save. Testas paremtas tik jūsų fizine išvaizda ir gebėjimu save pristatyti. Tai parodys, ar vyrui pirmą kartą jus išvydus padarysite įspūdį, ar ne, ir remiamasi vyrų smegenų reakcija į tam tikrą moterų sudėjimą, proporcijas, spalvas, dydžius, struktūras ir kūno kalbos signalus. Asmenybės bruožų įtaką patrauklumui aptarsime vėliau. Šis testas panašus į tai, tarsi vyras vertintų žiūrėdamas į jūsų nuotrauką. Klausimai pateikti bet kokia tvarka, tad sukčiauti negalėsite.

1. Kaip apibūdintumėte savo kūno sudėjimą?

a. Liekna/aukšta
b. Atletiška/sportiška
c. Stambi/kriaušės formos

2. Ką vilkėtumėte per pirmąjį pasimatymą, norėdama padaryti vyrui įspūdį?

a. Vilkėtumėte elegantiškas kelnes ar ilgą elegantišką sijoną

b. Apsirengtumėte paprastai, ne per puošniai, avėtumėte patogius batus
c. Vilkėtumėte madingai, segėtumėte trumpą sijonėlį, avėtumėte aukštakulniais bateliais, paryškinančiais jūsų kojas

3. Kokio stiliaus batų daugiausia rastume jūsų spintoje?
a. Aukštakulnių arba batelių su dirželiais aukšta smailia pakulne
b. Labai madingų batelių vidutinio aukščio pakulne
c. Stilingų žemakulnių arba batelių be kulno, bet elegantiškų

4. Jei galėtumėte įsigyti naują drabužį, nekreipdama dėmesio į kainą, ką pasirinktumėte?
a. Ilgą, laisvai krintantį drabužį, paslepiantį visas problemiškas kūno vietas
b. Trumpą, labai prigludusį, su gilia iškirpte drabužį, išryškinantį visus figūros privalumus
c. Klasikinį elegantišką kostiumą su kelnėmis

5. Išmatuokite savo taliją ir klubus ir apskaičiuokite klubų ir talijos santykį. Talijos apimtį padalykite iš klubų apimties. Pavyzdžiui, jeigu jūsų klubų apimtis 100 cm, o talijos – 75 cm, jūsų liemuo sudaro 75% klubų apimties.
a. Daugiau nei 80%
b. 65–80%
c. Mažiau negu 65%

6. Kaip elgiatės, kai šnekučiuojatės su patraukliu vyriškiu, nuo kurio jums pakerta kojas?
a. Stengiatės atsisėsti taip, kad jis nepastebėtų, kas jums darosi
b. Stovite labai arti jo nesukryžiavusi kojų
c. Žaidžiate su savo plaukais, lyžtelite lūpas, atsistojate taip, kad išryškėtų klubai, ir glostote savo kūną norėdamos patraukti jo dėmesį

7. Kaip nepažįstamas žmogus apibūdintų jūsų užpakalį?
a. Platus ir storas

b. Plokščias, mažas arba atletiškas
c. Apvalus/persiko formos

8. Koks jūsų pilvas?
a. Kietas/raumeningas
b. Minkštas/plokščias
c. Putlus/apvalus

9. Kuo apsirengtumėte eidamos su merginomis pasilinksminti?
a. Laisvus drabužius, kad paslėptų kūno formas
b. Drabužius su gilia iškirpte arba dėvėtumėte liemenėlę, kad paryškintų krūtinę
c. Aptemptus drabužius, pabrėžiančius figūrą

10. Apibūdinkite savo makiažą:
a. Madingų spalvų ir stilingas
b. Natūralus
c. Mano veidas yra mano paletė, man bet kuriuo dienos metu reikia ryškaus makiažo, kad gerai atrodyčiau

11. Kokią jus nutapytų Picasso?
a. Liekną/kampuotą/raumeningą
b. Gundančių linijų
c. Putlią

12. Jeigu jus paprašytų pozuoti žurnalui „Vogue", kokią pozą pasirinktumėte?
a. Suimtumėte savo plaukus viršugalvyje ir žvelgtumėte per petį
b. Išriestumėte nugarą, pakreiptumėte klubus į priekį, rankas uždėtumėte ant klubų ir atkištumėte lūpas
c. Atkištumėte užpakaliuką ir pasilenktumėte į priekį, objektyvui siųsdamos oro bučinį

13. Koks jūsų kaklas?
a. Ilgas, plonas arba smailėjantis
b. Vidutinio ilgio ir storio
c. Trumpas, storas ir tvirtas

14. Ką apie jūsų veidą pasakytų draugai:
a. Elegantiški/subtilūs bruožai
b. Vaikiškas veidas/didelės akys
c. Neišraiškingas, bet draugiškas

15. Jūs ketinate vakarieniauti žvakių šviesoje ir norite atrodyti seksualiai. Kokius lūpų dažus pasirinktumėte?
a. Neutralios/natūralios spalvos
b. Ryškiai raudonus
c. Madingos spalvos

16. Esate pakviesta į Oskarų teikimo ceremoniją. Kokius auskarus segėsite:
a. Mažyčius auskarus su briliantais arba perlais
b. Vidutinio dydžio auskarus su gražiu akmeniu
c. Ilgus karančius auskarus su daugybe briliantų

17. Kaip vyras apibūdintų jūsų akis?
a. Didelės/vaikiškos
b. Migdolo formos
c. Mažos/siauros

18. Veidrodyje pažvelkite į savo nosį. Kokią ją nupieštų karikatūrininkas?
a. Didesnę
b. Mažą, sagutės formos
c. Vidutinio dydžio

19. Jūsų plaukai:
a. Ilgi
b. Iki pečių
c. Trumpi

20. Kaip apibūdintumėte savo išvaizdą?
a. Nerūpestinga
b. Seksuali
c. Elegantiška

Jūsų rezultatas

1 klausimas
A = 5 taškai
B = 7 taškai
C = 3 taškai

2 klausimas
A = 5
B = 3
C = 7

3 klausimas
A = 5
B = 3
C = 1

4 klausimas
A = 1
B = 5
C = 3

5 klausimas
A = 5
B = 9
C = 7

6 klausimas
A = 1
B = 3
C = 5

7 klausimas
A = 3
B = 5
C = 7

8 klausimas
A = 5
B = 3
C = 1

9 klausimas
A = 1
B = 5
C = 3

10 klausimas
A = 3
B = 5
C = 1

11 klausimas
A = 5
B = 7
C = 3

12 klausimas
A = 3
B = 5
C = 1

13 klausimas
A = 5
B = 3
C = 1

14 klausimas
A = 7
B = 9
C = 5

15 klausimas
A = 3
B = 5
C = 1

16 klausimas
A = 1
B = 3
C = 5

17 klausimas
A = 9
B = 7
C = 5

18 klausimas
A = 5
B = 5
C = 1

19 klausimas
A = 5
B = 3
C = 1

20 klausimas
A = 1
B = 5
C = 3

Dabar susumuokite visus taškus ir sužinosite, ar esate seksuali.

100 taškų arba daugiau

Viliokė

Vyrus traukiate iš pirmo žvilgsnio, tad galite juos lengvai vynioti apie pirštą. Statybininkai liaujasi dirbę ir iš pasigėrėjimo nulydi jus švilpimu. Jūs puikiai suvokiate savo kerų galią, ir jums niekada neturėtų trūkti kvietimų į pasimatymus. Vyrai ryte ryja jus akimis ir stengiasi pirmi užmegzti pokalbį. Jūs žinote, kaip save pateikti, nes savo kūno kalba valdote stipriosios lyties atstovus. Kitame skyriuje pamatysite, kodėl toks jūsų elgesys duoda rezultatų, ir jums bus pasiūlyti būdai, kaip padidinti savo taškų skaičių. Nusilenkite seksualumui.

66–99 taškai

Mis elegancija

Šio tipo moterų yra daugiausia. Jums neblogai sekasi priversti vyrus, kad įsimylėtų jus iš pirmo žvilgsnio. Statybininkai jus pastebi vaikštančią pietų pertraukos metu. Jei surinkote 78–99 taškus, jums reikia tik šiek tiek pasitempti, kad vyrus parklupdytumėte savo žavesiu. Jei jūsų taškų suma 66–78, turėtumėte žinoti, kad šiek tiek daugiau paplušėjus dėl fizinės išvaizdos rezultatai bus daug geresni. Kitame skyriuje rasite patarimų, ką daryti, kad priviliotumėte vyrus tik į jus pažvelgus.

Iki 65 taškų

Draugiško tipo moteris

Statybininkai nesivaržys su jumis nešvankiai pajuokauti. Jūs tikriausiai manote, kad asmenybė kur kas svarbiau už

išvaizdą, ir iš dalies esate teisi. Bet yra problema: kaip sudominti jums patikusį vyrą, kad jį apstulbintų jūsų protas ir žavesys? Išvaizdai galite skirti daugiau dėmesio nenusižengdamos savo įsitikinimams. Pavyzdžiui, vyrams būsite daug patrauklesnė pradėjusi lankytis gimnastikos salėje, nes pagrakštės jūsų kūno formos, be to, pati pasijusite daug linksmesnė ir sveikesnė, ir jumyse atsiras daugiau ugnelės ir energijos. Vyras galėtų tik prisidėti prie tokios jūsų veiklos! Fizinius trūkumus galite paslėpti rengdamasi elegantiškais drabužiais, tai taip pat pagerins jūsų rezultatą. Galite teigti, kad jūsų nedomina vyras, toks lėkštas ir paviršutiniškas, kuriam svarbiausia tik fizinė jūsų išvaizda. Bet keblumas tas, kad net protingiausias ir išsilavinęs vyras negali atsispirti gražiai, patraukliai moteriai, bent iš pradžių. Vyrai neatsispiria akivaizdiems moterų vilionių signalams. Taigi kodėl nepasistengus – kad ir kaip jums tai nepatiktų – patobulinti savo išvaizdą ir padidinti gerbėjų vyrų ratą? Kitame skyriuje sužinosite, kaip tapti patrauklesnei, taip pat rasite atsakymus, kodėl tiek daug vyrų vis labiau domisi moterimis, kurių intelekto koeficientas mažesnis negu jų batų numeris, ir nepažvelgia į jus dar kartą.

9 skyrius

NUO KO TRIUŠIUI RODŽERIUI IŠSPROGO AKYS

Moters seksualinio patrauklumo galia



„Nesu bloga... Tiesiog mane tokią pavaizdavo..."
Džesika Rebit

Pavyzdys: Kim ir Danieliaus istorija

Kim ir Danielius susitikinėjo metus ir nusprendė susituokti. Juodu brangino savo santykius ir abu manė turį puikų gyvenimo partnerį. Danieliui patiko, kad Kim visada buvo puikiai apsirengusi, ir nepriekaištinga jos išvaizda nuolatos primindavo, kad jo pasirinkimas geras. Kim prasitarė mėgstanti puoštis dėl jo, jai patiko dievinamas jo žvilgsnis, kuriuo nužvelgdavo vos jai įėjus į kambarį. Per ketverius vedybų metus Kim pasikeitė. Atrodė, kad jai mažai terūpi jos išvaizda ir namie, ir kai jie susitikdavo su draugais. Kim manė, kad ji dabar ištekėjusi moteris ir jai nebereikia niekam daryti įspūdžio, o puošimasis – tiesiog laiko gaišatis, pinigų ir energijos švaistymas.

Namie po darbo ji dažniausiai vilkėdavo rausvą šilkinį chalatėlį ir vaikštinėdavo įsispyrusi į šlepetes, nepasidažiusi, o plaukus retai kada perbraukdavo šepečiu. Danielius manė, gal jai dabar sunkus metas darbe ir gal netrukus ji susiims. Jį pradėjo erzinti, kad Kim stengėsi deramai atrodyti darbe, o namie virsdavo tikra kūtvėla. Tačiau greitai ir į susitikimus su jo draugais ji pradėjo eiti atrodydama bet kaip. Liovėsi naudoti kosmetiką, nebesiskuto kojų ir ėmė vilkėti tokius drabužius, su kuriais, pasak Danieliaus, ji panėšėdavo į savo motiną. Danielius patyliukais nesitvėrė pykčiu. Toks žmonos elgesys tarsi rodė, kad ir dėl jo, ir dėl jo draugų ji nebepakrutintų nė piršto.

Vyro regimoji atmintis labai gera, o Kim visai nebesirūpino savo išvaizda, ir Danielius nebenorėjo su ja mylėtis. Pirmąkart jų vedybų istorijoje atsirado spragų, Danielius ėmė dairytis į kitas moteris. Jo įstaigoje daug moterų vilkėjo gerai pasiūtus klasikinius drabužius ir puikiai atrodė. Jos flirtuodavo su juo, tai glostė jo savimeilę, o kontrastas itin išryškėdavo, kai jis grįždavo namo ir išvysdavo apsikuitusią Kim.

Danielius nusprendė iniciatyvą perimti į savo rankas ir papasakoti Kim, kaip jaučiasi. Iš pradžių Kim supyko nesuprasdama, kodėl jis negali mylėti jos tokios, kokia yra. Žinoma, jis pasirodė jai daug paviršutiniškesnis negu kada įsivaizdavo. Danielius nesugebėjo aiškiai nusakyti savo būsenos ir pasijuto kaltas apie tai dar nespėjęs nė užsiminti.

Po pusmečio Danielius paliko Kim ir dabar gyvena su savo bendradarbe Džeide. Kim įsipainiojo į socialinę moterų, visus vyrus laikančių šunsnukiais, draugiją.

Ar mums patinka, ar ne, vis dėlto mūsų išvaizda neatsiejama nuo mūsų gebėjimo žavėti ir išlaikyti partnerį. Žmonės, su kuriais susitinkame, per pirmąsias keturias minutes apie mus susidaro 90% nuomonės. Šiame skyriuje išanalizuosime veiksnius, kurie skatina vyrus ir moteris atrodyti patraukliai, kad priviliotų vienas kitą. Tai nereiškia, kad jeigu jūs nepanaši į Cameron Diaz arba Bradą Pittą, jūsų pastangos beviltiškos sužavėti priešingą lytį. Bet suvokus, kaip veikia patrauklumo mechanizmas, ir pritaikius visai paprastą strategiją, galima tapti labiau gundančia ir kerinčia asmenybe. Seni biologiniai lyčių signalai, kuriuos aptarsime, veikia pasąmonę, ir mes negalime jiems atsispirti. Tai viena svarbiausių evoliucinės psichologijos, teigiančios, kad mūsų visų smegenyse yra elgsenos modelių ir reakcijų, kurias suformavo įtemptas mūsų protėvių gyvenimas, liekanų. Evoliucinė biologija lyčių trauką nagrinėja tiesmukiškai, kartais gana nepatraukliai.

Taigi, kas yra galingiausias ir stipriausias – grožis ir fizinis patrauklumas ar asmenybė ir intelektas? Šiame skyriuje pakalbėsime apie abu dalykus. Kad analizė būtų efektyvi ir objektyvi, atidėsime romantiškos meilės teoriją, politinį teisingumą ir asmenines subtilybes.

Grožio teorija

Kodėl gėlės tokios nuostabios? Jos spalvingos, todėl traukia akį beribėje miško žalumoje. Gyvūnams ir vabzdžiams jos perduoda informaciją apie tai, kad yra maisto šaltinis, ir apie savo būseną.

Žmonės taip pat grožisi gėlėmis. Senovėje rinkdavo informaciją apie augalą ir gėlę, kad galėtų išgyventi. Mums reikėjo žinoti, ar tas vaisius žalias, sunokęs, rūgštus, nuodingas ar pavojingas. Tas pats metodas taikomas ir vertinant žmogaus grožį.

Kiekvienas žmogus skleidžia tam tikrus akivaizdžius ir nepastebimus signalus, priviliojančius priešingą lytį. Tai siunčiamos ir gaunamos koduotos žinutės, pasakančios kitam, kaip jis tiktų jūsų tikslams. Vyrui patrauklumas siejasi su biologija, o moteris fiksuoja bruožus, kurie leistų jam sėkmingai perduoti savo genus kitai kartai. Moteriai patrauklus tas vyras, kuris visada ją gali aprūpinti maistu ir užtikrinti saugumą auginant vaikus, štai kodėl moteris dažnai traukia vyresni vyrai.

Moterys mėgsta vyresnius vyrus, nes jie daugiau patyrę ir gali naudotis didesniais ištekliais.

Abiejų lyčių reakcijos į šiuos pirmykščius viliojimo signalus užkoduotos. Grožis ir fizinis patrauklumas iš esmės yra tapatūs dalykai, o žodžio „gražus" reikšmė kilusi iš „seksualiai stimuliuojantis". Mūsų evoliucija smegenis suformavo taip, kad gera išvaizda – tai sveiko žmogaus ženklas, o biologinis grožio tikslas – vilionės norint pratęsti giminę.

Pasakyti asmeniui, kad jis gražus arba patrauklus, – tai biologiniu požiūriu turėti omenyje, kad norite su juo pasimylėti.

Ką apie tai byloja mokslas

Tyrimai (Eagly, Ashmore, Makhij ir Longo) parodė, kaip išvaizdiems žmonėms savaime priskiriame teigiamas savybes – sąžiningumą, intelektualumą, gerumą ir talentą, ir elgiamės taip nieko apie tai nežinodami. Toronto universitetui išanalizavus 1976 m. Kanados federalinių rinkimų rezultatus, paaiškėjo, kad patrauklūs kandidatai surinko 2,5 karto daugiau balsų negu neišvaizdūs (Efranas ir Pattersonas). Paskesniais balsuotojų tyrimais nustatė, jog 73% rinkėjų kategoriškai neigė, kad jų apsisprendimą lėmė kandidato išvaizda, ir tik vienas rinkėjas iš aštuonių buvo linkęs pasvarstyti, kad kandidato išvaizda gal ir turėjo įtakos jų balsui. Taigi jie balsavo nesąmoningai, net apie tai nesusimąstydami.

Patrauklūs žmonės gauna geresnį darbą, jiems mokami didesni atlyginimai, jais labiau pasitikima ir jiems leidžiama nusižengti taisyklėms daug dažniau negu ne tokiems žaviems jų kolegoms. Puikiausias pavyzdys – Billas Clintonas.

Gal politiškai ir teisinga neigti patrauklumo veiksnį, ką nors sprendžiant, bet – ar mums patinka, ar ne – įrodymai tik patvirtina, kad tai tiesa ir kad mūsų smegenyse užkoduota reakcija į fizinį patrauklumą. Gerai, kad galima valdyti daugelį veiksnių, nuo kurių priklauso jūsų išvaizda, ir kai ką išvaizdoje pakeisti, jei to norite. Galite būti patrauklūs.

Moters kūnas – kas labiausiai traukia vyrus

XIX a. patraukliausia moteris Vakarų pasaulyje buvo be galo gležna ir trapi, blyškiaveidė, šiek tiek parausvintais skruostais. Šiuolaikinis „grožis" spinduliuoja jaunyste ir sveikata, o grožio konkursai atsirado tik norint palaikyti patrauklumą ir žavesį, atspindintį moters sveikatą.

Masačiusetso ligoninės smegenų tyrinėtojai heteroseksualiems vyrams rodė „gražių" moterų nuotraukas, ir paaiškėjo, kad šie vaizdai sužadino tas pačias jų smegenų dalis, kurias suaktyvina kokainas ir pinigai.

Kituose dviejuose skyriuose sužinosite 23 pagrindinių tyrimų ir eksperimentų rezultatus, atskleidžiančius, kuo vyrams ir moterims patrauklūs priešingos lyties kūnai. Remdamiesi šiais rezultatais, įvertinome visų kūno dalių patrauklumą, suteikėme joms tam tikrą prioritetą bei paaiškinome, kokį poveikį jos daro.

Beveik visi patrauklumo tyrimai per pastaruosius 60 metų pateikė tas pačias išvadas, apie kurias per 6000 metų bylojo dailininkai, poetai ir rašytojai – moters išvaizda, kūnas ir tai,

kaip ji visa tai pateikia, vyrus traukia ir vilioja labiau nei jos protas ar turtai net ir politiškai teisingame XX amžiuje. XXI amžiaus vyras troško moteryje matyti tuos pačius dalykus kaip ir jo protėviai, bet, kaip pamatysite, vyro kriterijai moteriai, ilgalaikei partnerei, yra visai kitokie.

Vyras ieško doros žmonos,

o sugulovės – gražios.

KINŲ IŠMINTIS

Tačiau kuo moteris traukia ir žavi vyrai, aiškinama visai kitais argumentais, kuriuos aptarsime vėliau. Turite suvokti, kad moters kūnas vystėsi kaip nuolatinė, judanti seksualinio signalizavimo sistema, sukurta patraukti vyro dėmesiui.

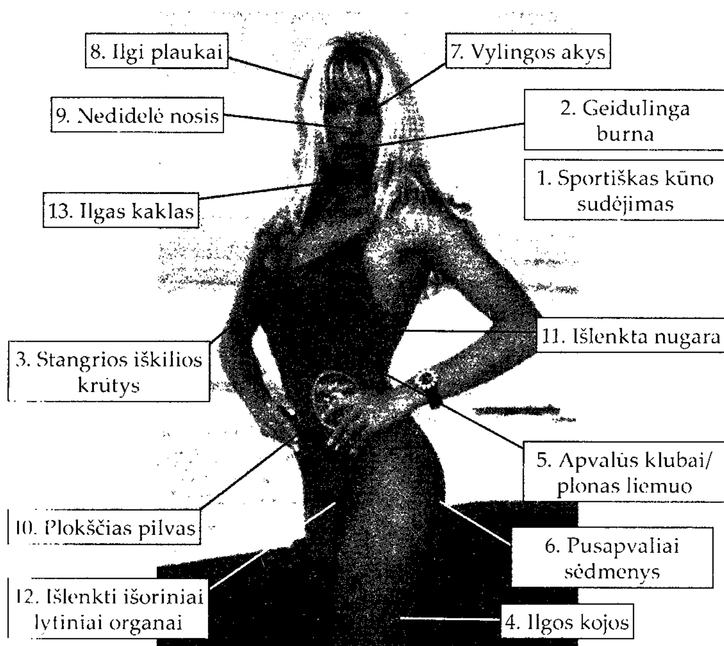
Vyrams labiau patinka grožis negu protiniai sugebėjimai, nes daugelis vyrų geriau mato, negu mąsto.

GERMAINE GREER

Turėkite galvoje, kad pirmiausia nagrinėjame tik fizinius bruožus ir kūno geografiją, tarsi potencialų partnerį vertintume iš nuotraukos. Yra dalykų, traukiančių jus prie kito žmogaus dar neišgirdus jo balso arba nežinant, kas jis. Šio skyriaus pabaigoje aptarsime nefizinius veiksnius, susijusius su tuo, kaip renkamės partnerius. Iš pradžių paanalizuosime kūno, išskyrus galvą, kalbos ženklus, o skyriaus pabaigoje sugrupuosime visus veido siunčiamus signalus. Antrą, septintą, aštuntą ir devintą dalykus, kurie jaudina vyrus, panagrinėsime paskiausiai.

Labiausiai vyrus jaudinančios kūno vietos

1. Sportiškas kūno sudėjimas
2. Geidulinga burna
3. Stangrios iškilios krūtys
4. Ilgos kojos
5. Apvalūs klubai/plonas liemuo
6. Pusapvaliai sėdmenys
7. Vylingos akys
8. Ilgi plaukai
9. Nedidelė nosis
10. Plokščias pilvas
11. Išlenkta nugara
12. Išlenkti išoriniai lytiniai organai
13. Ilgas kaklas



1-a jaudinanti vieta: sportiškas kūno sudėjimas

Vyrą pirmiausia žavi sportiškos moters kūno formos. Tvirtas, harmoningas kūnas – sveikatos ženklas, vyrui signalizuojantis apie moters gebėjimą sėkmingai pagimdyti jam vaikus, pabėgti nuo gresiančio pavojaus, o prireikus ir apginti savo atžalas. Daugeliui vyrų labiau patinka stambesnės moterys negu liesos, nes papildomi riebalai leidžia ilgiau maitinti krūtimi. Moterys žino, kad viena garsiausių pasaulio sekso simbolių Marilyn Monroe buvo pilnoka ir turėjo labai stiprias raumeningas kojas. Kalbant apie vyrus, nė viena pusbadžiu gyvenanti benamė niekada netaps tikru sekso simboliu.

3-ia jaudinanti vieta: stangrios iškilios krūtys

Dvidešimtmetės, trisdešimtmetės moters krūtys – aktyviausiu seksualiniu ir reproduktyviu laikotarpiu – vyrams pačios patraukliausios. Tokių krūtų rasite viduriniuose vyrams skirtų žurnalų puslapiuose, jomis vilioja erotiškosios šokėjos ir reklamos, kurių akcentas yra seksualinis patrauklumas.

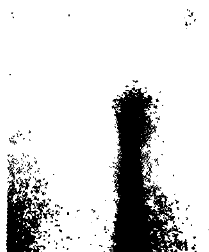
Didžiąją krūtų dalį sudaro riebalinis audinys, teikiantis joms apvalią formą ir nesusijęs su pieno gamyba. Bevaikių moterų speneliai rausvi, gimdžiusių – tamsesni, o beždžionių patelės krūtų visai neturi. Primatų krūtys labai padidėja ir pasikeičia per nėštumą, o moterų krūtys visada didesnės ir tik šiek tiek pasikeičia nešiojant vaisių. Moterų krūtys iš esmės skirtos vieninteliam tikslui – išreikšti seksualumui. Kai žmonės dar vaikščiojo keturiomis, vyrus labiausiai viliojo apvalūs, mėsingi užpakaliukai, tuomet jie prieidavo prie savo pačių iš užpakalio. Tačiau kai mūsų protėviai atsistojo ant dviejų kojų, moterų krūtys padidėjo, kad priviliotų vyrus besiartinančius prie moters iš priekio.

Dekoltuotos suknelės ir krūtinę pakeliančios liemenėlės pabrėžia šį signalą išryškindamos tarpelį tarp krūtų, kuris primena moters užpakaliuką ir jį skiriantį griovelį. Vienos moterys baisisi pirmąkart išgirdusios tokį sėdmenų sureikšminimą, o kitos tuo pasinaudoja.

Atlikite krūtų testą
Kai kurie vyrai geba atskirti tarpelio tarp krūtų ir sėdmenų, nufotografuotų iš arti, nuotraukas.



Kur krūtys, o kur sėdmenys? Ar pastebite skirtumus?



Zoologas Desmondas Morrisas nustatė, kad viena iš dviejų šimtų moterų turi daugiau kaip dvi krūtis, – tai tų laikų liekana, kai žmonės, kaip ir daugelis kitų primatų, gimdydavo daugiau palikuonių, todėl reikėjo ir gausiau maitinti. Trečiąją krūtį virš dešiniosios krūties netoli pažasties turi ir Milo Venera.

Kodėl vyrams sunku žiūrėti į akis?

Todėl, kad krūtys neturi akių.

Spenelį supa rausva arba ruda dėmė, vadinama aureole, jame yra mažų liaukų, kurios seksualinio aktyvumo metu išskiria kvapą, veikiantį vyro smegenis. Štai kodėl vyras mėgsta ilgai tūnoti galva įsikniaubęs moteriai į krūtis.

Visos tyrimų apžvalgos rodo, kad vyrams patinka visokių formų ir dydžių krūtys. Visai nesvarbu, ar jos stirkso kaip nedidelės citrinos, ar pūpso kaip arbūzai – daugeliui vyrų jos kelia didžiulį susidomėjimą kaip ir moteriškas užpakaliukas.

4-a jaudinanti vieta: ilgos kojos

Moters, kurios kojos, regis, siekia jai beveik iki pažastų, vaizdas visada vyrui daro neišdildomą įspūdį. Moters kojų seksualinis signalas aiškinamas paprastai. Kuo daugiau atidengtos kojos ir kuo jos ilgesnės, tuo vyrui moteris patrauklesnė, nes žvilgsnį vilioja ta vieta, kur susitinka kairioji ir dešinioji koja. Ir priešingai, jeigu moters lytiniai organai slypėtų po pažastimi, vargu ar kojos susilauktų didesnio dėmesio. Užtat jis pastebėtų, kokie puikūs jos bicepsai ir tricepsai! Vargu ar esate kada girdėję vyrą giriant ilgas gražias moters rankas. Kūdikiai gimsta trumpomis kojytėmis, palyginti su visu kūneliu, ir kojų bei kūno ilgio santykis vaikystėje mažai keičiasi. Bet kai mergaitė pradeda lytiškai bręsti, jos kojos ima sparčiai ilgėti, nes kraujyje išsiskiria daugybė hormonų, kurie ją paverčia moterimi. Labai ilgos jos kojos tampa rimtu nebyliu signalu, pranešančiu vyrams, kad ji subrendo ir jau gali gimdyti vaikus. Štai kodėl ilgos kojos visada siejamos su dideliu seksualumu.

Moteriai tai laipteliai kojinėms, o vyrams – laiptai į dangų.

Konkursų „Mis Pasaulis" ir „Mis Visata" finalininkių kojos ilgesnės negu kitų moterų vidurkis, lėlės Barbės kojos dirbtinai pailgintos, o kojinių gamintojai gali padidinti

savo pardavimų apyvartą demonstruodami nuotraukas arba manekenes vitrinose, kur kojines mūvi moterys, kurių kojos daug ilgesnės, negu kad davė motulė gamta. Paauglių motinos dažnai skundžiasi, kad dukterys segi per trumpus sijonėlius, bet tokį įspūdį daro neproporcingai ilgos mergaitės kojos. Kai merginai sukanka dvidešimt, jos kūno ilgis pasiveja kojas, todėl kojos atrodo 10% trumpesnės negu lytinio brendimo metu.



Daugelis moterų nesąmoningai suvokia labai ilgų kojų dinamiką ir greitai kaip paauglės perpranta, kaip šitai veikia, todėl dažnai avi aukštakulnius batelius, kad kojos atrodytų ilgesnės, ir segi trumpus sijonėlius net ir labai vėsiu oru. Jos nepaiso, jog aukštakulniai nėra patogūs ir juos ilgai avint gali iškrypti stuburas, nebijo susirgti plaučių uždegimu vien dėl to, kad sužavėtų vyrus. Vyrams patinka moterys

aukštakulniais bateliais, nes su jais moterų kojos panašios į paaugliškas, geismą žadinančias kojas. Su aukštakulniais pailgėja kojos, išsiriečia nugara, labiau išsišauna užpakaliukas, pėda atrodo grakštesnė ir mažesnė, į priekį pasiduoda dubuo, todėl moteris tampa daug patrauklesnė. Štai kodėl aukštakulniai ir smailiakulniai su dirželiais bateliai rinkoje yra didžiausi sekso pagalbininkai.

Daugelį vyrų labiau traukia apvalios formos, pilnesnės kojos negu plonesnės raumeningos kojos, nes papildomas sluoksnelis paryškina skirtumą tarp vyrų ir moterų kojų, be to, jų krūtys gamina daugiau pieno. Jam patinka sportiškos jos kojos, bet jis nusisuks, jei kojos atrodys kaip Anglijos komandos, rungtyniaujančios dėl pasaulio čempionų taurės, narės.

Tyrimai rodo, kad menstruacinio ciklo metu moters suknelės ilgis ir batelių kulniukų aukštis keičiasi. Per ovuliaciją ji nesąmoningai vilkės trumpesnes sukneles ir avės batelius aukštesniais kulniukais. Galbūt tai gera pamoka tėvams: užrakinkite savo dukteris tarp keturioliktos ir aštuonioliktos jų ciklo dienos!

5-a jaudinanti vieta: apvalūs klubai ir plonas liemuo

Šimtmečius moterys spraudėsi į korsetus ir į visokius keisčiausios konstrukcijos įtaisus, kad galėtų puikuotis tobula it vapsvos liemeniu figūra. Joms deformuodavosi krūtinės ląsta, trūkdavo oro, susispausdavo vidaus organai, jos patirdavo persileidimus, norėdamos atrodyti be galo žavios ir moteriškos, kartais net ryždavosi šonkaulių pašalinimo operacijai. XIX amžiuje dėvėdavo turniūrą suknelei išpūsti, kad būtų išryškinti klubai ir sėdmenys, taip rodydamos, kad gali sėkmingai pagimdyti. Korsetas pabrėždavo klubus, sumažindavo ir išlygindavo pilvą, kad visi matytų, jog ji ne nėščia, t. y. laisva. XIX amžiuje merginos liemens apimtis

buvo laikoma ideali, kai jos amžius atitiko liemens apimtį coliais.



Vakarui pasipuošusios merginos, 1890 m.

Nusprendžiau įgyti formą.

Mano pasirinkta forma apvali.

ROSEANNE

Puikios sveikatos ir galinčios sėkmingai gimdyti vaikus moters klubų ir liemens santykis yra 70%, t. y. jos liemuo sudaro 70% klubų apimties. Prisiminus istoriją, šis santykis beprotiškai traukė vyrus. Vyrai ėmė bodėtis, kai jis padidėjo iki 80%, o kuo tas santykis didesnis, tuo daugiau vyrų rodys mažiau dėmesio. Moterys, kurių santykis 100%, nevilioja, nes toks santykis rodo, kad gimda ir kiaušidės aptekusios riebalais, – tai nebylus mažo vislumo požymis. Motina gamta sutvarkė taip, kad gyvybiniai organai niekada neapauga riebalais, štai kodėl jų nėra apie širdį, smegenis ir sėklides. Moterims, patyrusioms histeroktomiją, riebalai dažnai kaip ir vyrams kaupiasi ant pilvo, nes jos nebeturi dauginimosi organų.



Profesorius Devendra Singhas, Teksaso universiteto evoliucinės psichologijos specialistas, 50 metų tyrė grožio konkursų „Mis Amerika“ dalyvių ir žurnalo „Playboy“ gražuolių fizinį patrauklumą. Jis nustatė, kad per pusšimtį metų idealaus sekso simbolio svoris sumažėjo 13 svarų, bet klubų ir liemens santykis – apie 70% – nepakito. Profesorius ištyrė, kad geismą vyrams labiausiai žadina santykis tarp 67% ir 80%.

Graži moteris prieš operaciją atvežama vežimėliu į vietos ligoninės anesteziologijos kabinetą. Seselė ją palieka vieną, moteris guli laukdama po paklode, kuri nepaslepia jos gracingos, gundančios figūros. Jaunas vyras baltu chalatu prieina prie moters, nukloja paklodę ir ima



Kai kuriose šalyse moterys ir dabar veržiasi korsetais, kad pabrėžtų klubų liniją, tačiau natūrali laikysena, kai stovite pakreipusi klubus, puikiai išryškina 70% klubų ir liemens santykį ir vyrus viliote vilioja.

tyrinėti jos tobulą kūną. Paskui jis atsiveda kitą vyrą baltu chalatu. Tas vyras prisiartina, pakelia paklodę ir įsistebeilija į nuogą jos kūną. Kai taip pasielgia ir trečiasis vyras, moteris sunerimsta. „Džiaugiuosi, kad norėdamas būti visiškai tikras tariatės dar su dviem kolegom, – taria ji, – bet kada mane operuos?" Pirmasis vyras papurto galvą. „Nežinau, – sako jis, – tačiau netrukus mes baigsime dažyti šį kambarį".

Profesorius Singhas atliko testą su nuotraukomis, kuriose buvo vaizduojamos per mažo, per didelio ir vidutinio svorio moterys, jas parodė vyrams ir paprašė sudėti pagal patrauklumo laipsnį. Labiausiai masino normaliai sveriančios moterys, kurių klubų ir liemens santykis buvo maždaug 70%. Kitose dviejose grupėse vyrai išrinko tas moteris, kurių liemuo buvo ploniausias. Eksperimentas aiškiai parodė, kad vyrai geriausiai įvertino 70% klubų ir liemens santykį net ir kai moteris buvo gana stambi. Tai paaiškina išlikusį plono liemens populiarumą, štai kodėl kompanija „Coca-Cola" gamino tokios formos buteliukus – ji norėjo patraukti kareivių dėmesį per karą. XIX a. dailininkas Auguste'as Renoir išgarsėjo tapydamas putlias moteris, kurios buvo panašios į svarbiausias svorio stebėtojų kandidates, bet įsižiūrėjus atidžiau pasirodė, kad daugelio jų klubų ir liemens santykis toks, kokio reikia.

6-a jaudinanti vieta: pusapvaliai sėdmenys

Vyrams patraukliausi apvalūs, persiko formos sėdmenys. Moters sėdmenys kaupia daug riebalų, kurie vartojami maitinant krūtimi, tai nepaprastas maisto atsargų sandėlis, panašiai kaip ir kupranugario kupra. Akmens amžiaus skulptūros ir piešiniai visur vaizduoja moteris su didžiuliais

XIX a. moteris, dėvinti turniūrą, ir Afrikos gražuolė su tikrų tikriausiu daiktu. Šiuolaikinėms moterims sunku patikėti, kad didelis išsišovęs užpakalis visada buvo patrauklus – kai kuriose Afrikos šalyse taip tebėra ir dabar.



užpakaliais, tai vadinamoji steatopigija, kuri ir dabar pastebima kai kuriose Pietų Afrikos gentyse. Atsikišęs užpakalis senovėje rodė moters seksualumą, kurį graikai taip garbino, kad net pastatė šventyklą Afroditei – „deivei su nuostabiais sėdmenimis".

XIX a. moterys visuomenėje turėdavo slėpti savo kūną. Jaunos moterys, norėdamos patraukti vyrų dėmesį, galėjo sukurti didelio užpakalio įvaizdį dėvėdamos turniūrą. XX a. pabaigoje, kai riebalų perteklius tapo nebemadingas, – tai buvo traktuojama kaip pernelyg didelis piktnaudžiavimas maistu ir siejama su prasta sveikata, – jaunos moterys užpakalį ėmė maskuoti ar net ryždavosi riebalų nusiurbimui, kad užpakaliukas būtų mažesnis. Išpopuliarėjo ir dizainerių sukurti džinsai, nes jie paryškindavo sėdmenis, suteikdami tvirtą apvalią formą. Aukštakulniai bateliai priversdavo damą išriesti nugarą, atkišti sėdmenis ir einant kraipyti užpakalį, kas masinte masino vyrų žvilgsnius. Sakoma, jog Marilyn Monroe nuo kairiojo batelio kulniuko nupjovė du centimetrus, kad labiau kraipytų užpakalį.

10-a jaudinanti vieta: plokščias pilvas

Moterų pilvukai apvalesni negu vyrų, o plokščias lygus pilvas – tai aiškus įrodymas, kad ji nėra nėščia, todėl ją gali merginti gerbėjai. Štai kodėl gimnastikos salės ir jogos pamokose knibždėte knibžda moterų, atliekančių pilvo pratimus, kad jų pilvukas būtų kaip lyginimo lenta.



Pilvo šokio pamokose pilna moterų, bet tik kelios yra girdėjusios, kaip jis atsirado.

Pilvo šokis neseniai išpopuliarėjo kaip mankštos forma, nors reta moteris žino, iš kur jis kilęs. Iš pradžių pilvo šokį haremo merginos šoko savo valdovui, sėdėdamos ant vyro bei erotiškai sukdamos pilvą ratu bei kraipydamosi įaudrindavo jį iki orgazmo. Havajų ir Taičio dubens šokio kilmė panaši, šie šokiai išliko iki šiol, tik dabar vadinami „tradiciniais tautiniais šokiais".

11-a ir 12-a jaudinančios vietos: išlenkta nugara ir išlenkti išoriniai lytiniai organai

Kuno vingiai ir linkiai signalizuoja moteriškumą ir vaisingumą, o geometrinės ir kampuotos formos – vyriškumą. Todėl vyrams visame pasaulyje nepaprastai patinka išlenktų formų moterys. Viršutinė moters nugaros dalis siauresnė negu vyro, apatinė platesnė, o moters apatinė stuburo dalis



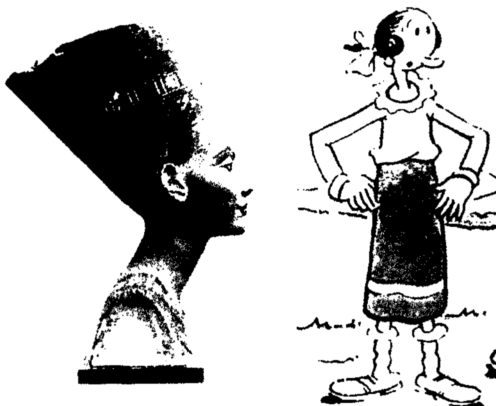


labiau išlenkta nei vyro. Dėl didesnio nugaros linkio sėdmenys atrodo labiau išsišovę, o krūtys – labiau atsikišusios į priekį. Bet kurią moterį paprašius atsistoti seksualia poza, ji dažniausiai išries nugarą, pakreips klubą, vieną arba abi rankas uždės ant klubų, kad užimtų daugiau erdvės ir atkreiptų į save dėmesį. Jei į tai žiūrite skeptiškai, bet kurios moters paprašykite pasistengti elgtis kuo seksualiau. Nagi, nesidrovėkite – tučtuojau pamėginkite.

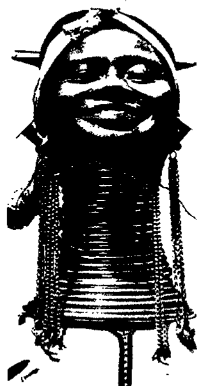
13-a jaudinanti vieta: ilgas kaklas

Vyrų kaklas trumpesnis, storesnis ir tvirtesnis nei moterų, nes tokio kaklo reikėjo medžiojant ar kovojant, kad apsisaugotų nuo smūgių ir lūžių. Moterų kaklas ilgesnis, plonesnis, liaunesnis – tai akivaizdus lyčių skirtumas. Vyras moters kaklą mėgsta bučiuoti, ganyti akimis, kai jis padabintas papuošalais, o karikatūrininkai jį vaizduoja pernelyg ilgą pabrėždami moteriškumą. Tai ir kūno dalis, kurią nuolat glamonėja ir bučiuoja įsimylėjėliai.

Keliose Pietų ir Rytų Afrikos gentyse, kaip antai: ndebelių, zulų, hausų ir masajų, mergaitėms, kol subręsta, ant kaklo vienas po kito maunami sidabriniai žiedai. Taip žiedai ištempia kaklą, kuris, tų kultūrų supratimu, yra nepaprasto grožio požymis. Tie žiedai sveria galvą žemyn ir deformuoja raktikaulį, kaklas gali nulinkti žemyn 45 laipsnių kampu. Nuėmus šiuos žiedus, nenormaliai ištįsęs kaklas neišlaiko galvos ir gali lūžti.



Ir Nefertitę, ir Olive Oyl dievino dėl jų ilgo kaklo, ir net dabar manekenių vitrinose kaklai ilgesni nei paprastų moterų.



Šios karenų genties moters laimė – žinojimas, kad atrodai puikiai.

Kaip veidas patraukia akį

Potraukis žaviems žmonių veidams, regis, slypi mūsų fiziologijoje ir nepriklauso nuo kultūrinių šaknų. Patraukliausi moters bruožai – tai smulkus veidas su trumpu smakru, dailiais žandikauliais, ilgais skruostikauliais, putliomis lūpomis ir didžiulėmis, palyginti su visu veidu, akimis. Apskritai mums patinka plati šypsena ir pažeidžiama veido išraiška. Beje, visoms rasėms pasaulyje labiau patinka veidai, kuriuose išraiškingiausiai atsispindi žmogaus tinkamumas sveikam dauginimuisi. O moteriai visada tinka neginčytina „grožio" formulė – veidas turi būti nuoširdus kaip vaiko.

Patraukliausios moterys tos, kurių veidas panašus į kūdikio.

Vaikiški bruožai vyrų smegenyse sukelia tėvišką globą ir begalinį norą paliesti, apkabinti ir rūpintis. Moterims jie pažadina motiniškus jausmus, todėl jos negalvodamos perka minkštus žaisliukus, nesąmoningai reaguodamos į kūdikišką veidelį.





Kūdikio veide atsispindi tie patys bruožai, pagal kuriuos gaminami minkšti gyvūnėliai ir parduodami išpūstomis kainomis klientams, ypač moterims.

Tyrimai rodo, kad vyrus labiausiai vilioja dvylikos keturiolikos metų mergaičių veidai, nes jie atspindi jaunystės pažeidžiamumą ir lytinę brandą. Moterims tokie veidai gali sukelti didžiulį nerimą, nes tai akivaizdus signalas, kad jos sensta. Tik pagalvokite, kiek moterų dabar ryžtasi plastinėms operacijoms stengdamosi išlaikyti, o vėliau ir atgauti jaunatvišką išvaizdą. Plastinės chirurgijos specialistai savo pacientėms kartais taiko net kūdikiškų veidų formas.

2-a jaudinanti vieta: geidulinga burna

Žmonės – vieninteliai primatai, kurių lūpos yra veide, o ne burnos viduje. Zoologai teigia, kad moterų lūpos evoliucionavo kaip jų genitalijų atvaizdas, nes jos yra to paties dydžio ir storio, ir seksualiai susijaudinus padidėja, nes į jas priplūsta kraujo. Tai lytiniu pamėgdžiojimu vadinama reakcija, kuri siunčia stiprų signalą vyrams stebėtojams ir kuri atsirado žmogui pradėjus vaikščioti dviem kojomis. Lūpdažiai išrasti pirmuosiuose grožio kabinetuose prieš 6000 metų, juos naudojo egiptietės imituodamos lytiškumą. Ir tie lūpų dažai buvo tik vienos spalvos – raudonos. Vyrams patinka dažytos lūpos ir akys, nes taip moterys siunčia dirbtinius signalus, kad ji juo domisi arba jis ją jaudina. Ryškiai raudonos lūpos – tai vienas iš seksualiausių ženklų, kurį moterys naudoja, ir visos moterys, dėdamosi sekso simboliais, renkasi šios spalvos lūpdažius.

Moters veidas – tai drobė, kurioje moteris kasdien tapo buvusią save.

PICASSO

Seksualinį moters susijaudinimą išduoda rausvai nukaitę skruostai, o skaistalai šį efektą dar labiau paryškina. Pudra palygina odą, paslepia jos defektus, todėl veidas spinduliuoja jaunyste, trykšta sveikata ir rodo puikius genus.

Tūkstančius metų moters ausų spenelių ilgis buvo geidulingumo požymis, ir dabar jis išlikęs kai kuriose Afrikos vietose ir Borneo saloje, kelabitų ir Kenijos gentyse. Šiuolaikinės moterys daro tą patį poveikį segėdamos ilgus karančius auskarus. Kompiuteriu atlikti bandymai rodo, kad kuo ilgesni moters auskarai, tuo stipriau vilioja vyrus jos geidulingumas.





Borneo saloje kelabitų genties moteris su ištemptais ausų speneliais laikoma patrauklia, o kitos moterys vilioja ilgais auskarais.

Feministės gali teigti, kad visa tai – puikiausia dingstis nenaudoti kosmetikos ir nenešioti auskarų, tačiau tai svarbu pačiai moteriai, kad ji suvoktų, kaip šie signalai veikia vyrus





ir kaip juos panaudoti per romantiškus netikėtus susitikimus. Be to, moteris norėdama, kad verslo susitikime į ją būtų žiūrima kaip į lygiavertę partnerę, turėtų pasidažyti kukliai bei saikingai, ypač lūpas. Pernelyg rėksmingą makiažą ir ryškias lūpas klientai vyrai gali priimti kaip klaidingą signalą, o tarp klienčių moterų sukelti konkurenciją.

7-a jaudinanti vieta: vylingos akys

Beveik visose šalyse didžiulės akys vilioja ir žavi. Makiažas akis padidina ir teikia joms vaikiškumo. Jei akys atrodo didesnės, palyginti su apatine veido dalimi, vyrams jos sužadina globėjiškus jausmus. Kai vyras patraukia moterį, jos akių vyzdžiai išsiplečia, o blakstienų tušas, šešėliai ir pieštukas dirbtinai paryškina jos žvilgsnį, tarsi ji būtų labai susidomėjusi. Kontaktiniai lęšiai akims teikia spindesio ir išplečia vyzdžius, štai kodėl, kaip mes rašėme straipsnyje „Kūno kalba" (*HarperCollins*), eksperimentai su nuotraukomis parodė, kad moteris su kontaktiniais lęšiais vyrui atrodo keistai patraukli. Apskritai vyrai labiau susidomi moterimi, kurios akys šviesiau padažytos, vaikiškai mėlynos; tokios itin patinka kaukaziečiams.

Moterys kosmetiką ėmė vartoti 1920 metais, nes tada pradėjo dirbti daugiau moterų. Nuo to laiko moterų kosmetikos ir parfumerijos pramonė klesti visame pasaulyje, – daugiau negu 50 trilijonų JAV dolerių skirta kurti veido seksualinių signalų iliuzijai. Garsios moterys, nufotografuotos be makiažo, nuolatos puikuojasi moterų žurnalų viršeliuose, kad kitos moterys nesikrimstų taip dėl savo išvaizdos. Deja, bet mes jau atpratome nuo nepagražintų veidų, kai kurios moterys įsitikinusios, kad be makiažo jos atrodančios bjauriai, ir dažosi veikiau norėdamos pasislėpti po kauke, nei siekdamos veidui suteikti daugiau geismingumo ir paslaptingumo.

Vyrus labiau žavi natūraliai pasidažiusios moterys, nei tos, kurios kosmetiką tepa tarytum mūrininko mente.

9-a jaudinanti vieta: maža nosis



Maža nosytė taip pat primena vaikystę ir vyrui žadina globėjiškus, tėviškus jausmus. Animacinių filmukų kūrėjai, norėdami palenkti žiūrovų širdis, naudojasi ir kuria personažus didžiulėmis akimis bei mažomis it sagos nosytėmis.

Bembio, Barbės ir pelytės Minės nosys yra mažos.

Niekada neišvysite manekenės su didele nosimi. Plastinės operacijos dažniausiai pakeičia nosies formą taip, kad ji su veidu sudarytų 35–40 laipsnių kampą ir veidui teiktų vaikiškumo. Aktoriai vyrai taip pat ryžtasi nosies mažinimo operacijoms, kad neatsiliktų nuo naujo dvilyčio XXI amžiaus vyro įvaizdžio.

8-a jaudinanti vieta: ilgi plaukai

Jei nekirptume plaukų, jie išaugtų iki 110 centimetrų. Vienas plaukas gyvuoja šešerius metus, per dieną išslenka 80–100 plaukų, ir mes, kaip kiti gyvūnai, nesišeriame. Blondinai turi 140 000 plaukų, brunetai – 110 000, o raudonplaukiai – 90 000. Šviesiaplaukiai turi dar ir kitų pranašumų. Blondinių mote-

rų estrogenų kiekis didesnis negu brunečių, tai, regis, vyrai nujaučia. Jiems tokios moterys atrodo vaisingesnės, todėl jomis kaipmat susižavi – ar tai ir yra tikroji priežastis, kodėl blondinės įdomesnės? Šviesūs plaukai – akivaizdus moters jaunystės ženklas, nes po gimdymo jie patamsėja, o tikrų blondinių šviesūs ir gaktos plaukai.

Tikros blondinės yra tarsi geri marškiniai – apykaklė visada turi atitikti rankogalius.



Tūkstančius metų ilgi plaukai buvo moteriškumo požymis. Kadangi vyrų ir moterų plaukai anatomiškai nesiskiria, juos nešiojame skirtingai, nes apaštalas šv. Petras savo laiške korintiečiams skelbė, kad vyrų plaukai turi būti trumpi Dievo garbei, o moterų – ilgi vyrų garbei. Dabar, praėjus 2000 metams, kai pabrėžiama lyčių lygybė, šis paprotys dar visur išlikęs. Mados keičiasi, bet iš esmės – vyrai nešioja trumpus plaukus, o moterys ilgesnius.

Apklausėme 5214 britų, kokios moterys jiems seksualiai patrauklesnės – ilgais plaukais ar trumpais. Rezultatus galima nuspėti: 74% vyrų patrauklesnės ilgaplaukės; 12% – trumpaplaukės, o likusiems buvo nesvarbu. Senovėje ilgi žvilgantys plaukai reiškė, kad kūnas sveikas, puikiai išpuoselėtas, kad moteris nesirgo sunkiomis ligomis, kad ji fiziškai pasiruošusi gimdyti palikuonis. Ilgi plaukai moteriai teikė žavesio, masinte masino, o trumpi buvo laikomi rimto požiūrio į gyvenimą ženklu. Iš viso to galima pasimokyti – moteris

turėtų nešioti ilgus plaukus, jei nori suvilioti vyrą, ir kirptis trumpai, jei turi daug verslo susitikimų. Rimtame versle masinanti išvaizda gali būti kliūtis moteriai, siekiančiai valdžios ir įtakos arba besisukančiai pramonėje, kurioje dominuoja vyrai. Pavyzdžiui, populiariausios planetoje moterys Pamela Anderson ir Ana Kurnikova niekada netaps prezidentėmis!

Ryšys tarp patrauklumo ir pornografijos

Pornografija domisi vien tik vyrai, 99% pornografinių interneto tinklapių skirti vyrams, o nuogų vyrų vaizdai – gėjams. Moterys turi suprasti, kad vyrai naršo po internetą ieškodami formų ir išlinkių, taip traukiančių jų smegenis. Vyrui, žvelgiančiam į pornografinę moters nuotrauką, visai neįdomu, ar ji sugeba gaminti valgį, ar groja pianinu, ar siekia taikos pasaulyje. Jį viliote vilioja tik jos kūno vingiai, formos ir slapta mintis apie įsivaizduojamą galimybę perduoti savo genus. Jam nė nešauna į galvą pasidomėti, ar ji gera ir miela.

Senovėje vyrai taip pat mėgo ganyti akis po erotinius moterų piešinius ir paveikslus. Vien tiktai vyrai darė nuogų moterų skulptūras, piešė ir tapė nuogų moterų atvaizdus.

Vyrams patinka Renesanso menas – ir tai visai nesusiję su tam metui būdingomis nuogų moterų skulptūromis. Tikrai.

Daugelis moterų įsitikinusios, kad šiuolaikiniai vyrai, kuriems neva rūpi senųjų dailininkų nuogų moterų piešinių meninė vertė, iš tikrųjų domisi jais tik pornografiniu požiūriu. Prisiminkite, Džesika Rebit buvo tik piešinys – linijos popieriuje, tačiau jos kūno formos sukėlė perdėtą susižavėjimą

ir alpulį milijonams šiaip jau protingų vyrų. Tai tiek vyrams apie formas.

***Hentai* animaciniai filmukai**

Naudojant informaciją apie moterų patrauklumo signalus, susižerta nemažai pinigų kuriant animacinius filmukus *hentai*, kilusius iš Japonijos. Tai atviri pornografiniai vaizdai, pateikiami filmuke arba komiksų knygelėje ir aprėpiantys visus mūsų aptartus moterų kūno kalbos signalus. Vaizduojamų moterų akys visada išplėstos, du arba tris kartus didesnės už burną, maža nosytė, apatinė veido dalis maža, o plaukai ilgi, dažnai surišti kaspinais į uodegą.



Tipiškame *hentai* filmuke yra visi signalai, traukiantys vyro smegenis: vaikiški veido bruožai, ilgas kaklas, 70% klubų ir liemens santykis, standžios krūtys ir plokščias pilvas. Šiame paveikslėlyje kojos nenatūraliai ilgos – maždaug 63% viso kūno ilgio.

Šie paveikslėliai vaizduoja visiškai subrendusį moters kūną dešimties dvylikos metų mergaitės veidu, – tai, kas vilioja maždaug per 30 milijonų vyrų.

Kaip vyrus veikia moterų apranga

Nagrinėjant moterų išvaizdos veiksnį, reikia išmanyti ir aprangos istoriją. Šimtus metų moters aprangos tikslas buvo patraukti gerbėjo akį pabrėžiant moteriškus bruožus.

Prieš moterų judėjimą, kilusį 1960 metais, moterys dabindavosi dėl vienintelės priežasties: norėjo sužavėti vyrus ir nurungti kitas moteris. Pasak feminisčių, beprasmiška puoštis norint patraukti vyrų dėmesį – dabar labiau vertinamas jos vidinis grožis nei išvaizda, ir šia idėja susiviliojo milijonai moterų visame pasaulyje. Jos manė galėsiančios išsilaisvinti iš slegiančios prievolės visada gražiai atrodyti vyrams.

Kaip iššūkis drabužiams, kurie žavi vyrus, ir kaip tokių apdarų niekinimo forma atsirado pankų ir apdriskusių drabužių mada norint parodyti visam pasauliui, kad vyrai ir moterys dabar gali būti lygūs pagal aprangą. Šis patrauklumui priešingas stilius 1990 m. pasiekė tokį lygį, kad manekenės tapo nemoteriškos, jų kūnai atrodė išsekę ir nualinti, lūpas jos dažėsi juodai ir net tamsiai paryškindavo paakius, tarsi būtų narkomanės. Tokia išvaizda vyrų tikrai nevilioja. Heteroseksualūs vyrai madų demonstravimus stebi retai, bet kai vyksta grožio konkursas „Mis Visata", per 70% žiūrovų sudaro vyrai, norintys pasimėgauti moterų siunčiamais signalais, kurie stimuliuoja pirmykštes vyrų smegenų reakcijas.

Vieninteliai madų demonstravimai, kurie vyrams tikrai patinka, yra maudymosi kostiumėlių paradas.

Šiuolaikinės moterys rengiasi, galima sakyti, dviem stiliais: verslo ir ne verslo drabužiais. Verslo drabužiai moteriai sudaro vienodas sąlygas varžytis su vyrais ir „medžioti" ver-

slo laimikius su kitomis moterimis, o antrasis stilius leidžia jai pralenkti kitas moteris, parodydamas jos sėkmę, galią, svarbą ir žavesį.

Verslo aprangos esmė paprasta. Kokią jus tikisi pamatyti žmogus, kuriam norite padaryti įspūdį ar įtaką? Kaip, jo nuomone, turėtumėte būti pasidažiusi, kokiais papuošalais pasidabinusi, kaip susišukavusi ir apsirengusi, kad jumis versle pasitikėtų ir pasikliautų? Jei dirbate pramonėje, kur vyrams reikia parduoti techniką arba vadybos paslaugas, dauguma jau aptartų patrauklumo signalų netiks. Tačiau jeigu jūsų verslas susijęs su moteriškumo formavimo įvaizdžiu, kaip antai: plaukų priežiūra, kosmetika arba madingi drabužiai, daugelį tokių signalų galima panaudoti labai efektyviai.

Plastinė operacija

Vis daugiau žmonių dabar ryžtasi plastiniam pagražinimui (pagražinimas skamba švelniau už operaciją) norėdami patobulinti savo išvaizdą. Vien Amerikoje po skalpeliu kasmet gulasi per milijoną žmonių. Svarbiausia priežastis, kodėl žmonės tam ryžtasi, – noras labiau pasitikėti savimi ir geriau atrodyti, patobulinti mūsų aptartų signalų skleidimo būdą. Dažniausi plastinių chirurgų pacientai yra garsenybės.

Michaelas Douglasas susitvarkė akis, Pamela Anderson pasididino krūtis, Michaelas Jacksonas ir Cher „pasitaisė" visas kūno vietas – štai kodėl abu dabar turi slėptis nuo saulės ir atokiai laikytis nuo radiatorių! Visai gali būti, kad seksualiausia pasaulio moteris slapstosi po čadra kur nors Afganistane, bet mes to niekada nesužinosime, nes pagal tai, ką matome ir girdime, būti seksualiai, reiškia vilkėti garsių dizainerių sukurtus drabužius, laikytis įvairių dietų, meniškai dažytis, treniruoti kūną, lankyti šokių pamokas, rodyti puikias savo nuotraukas ir pasidaryti plastinę operaciją.



Michaelas Jacksonas vis dar neigia keitęs savo išvaizdą

Plastinis pagražinimas nėra naujiena. Dar prieš riebalų nusiurbimą ir krūtų implantus vyrai, kurių blauzdos buvo per liesos, prisikimšdavo kojines, stambesnės moterys susiveržḋavo 16 colių geležiniu korsetu, o klubus ir sėdmenis platindavo turniūrais. Net karalius Henrikas VIII nešiojo kelnių kilpinę – pažodžiui tai reiškė „kapšelio krepšelis" – mažam, sifilio nukamuotam vyriškumui padidinti. Jis dėvėjo kilpinę norėdamas pasivaržyti su kilpines nešiojančiais prancūzų karališkosios šeimos nariais, bet jo puošmena buvo nusagstyta brangakmeniais ir emblemomis.



Kaip ir Henrikas VIII, Ispanijos karalius Karolis I nešiojo kilpinę, ji buvo tokia didelė, kad pasirodydavo kambaryje pirma, negu įeidavo valdovas.

Vidutiniškai per savaitę žurnaluose, laikraščiuose, afišų lentose ir per televiziją pamatome daugiau negu 500 „tobulos" išvaizdos žmonių atvaizdų. Dauguma jų sukurti naudojantis įvairiomis technologijomis, kaip antai: jo purškiami dažai, daromas puikus makiažas, kompiuteriu apdorojami duomenys ir taikomi specialūs šviesos efektai, bet tai retai atitinka tikrovę.

Jei turite randų, likusių nuo spuogų, apgamų arba bruožų, kurie jums labai nepatinka, ar nevertėtų pasidaryti plastinę operaciją, – daugelis žmonių lieka patenkinti tokių operacijų rezultatu.

Neskaitykite moteriškų žurnalų,

nes tik pasibjaurėsite savimi.

Populiariausia Japonijoje yra plastinė akių platinimo operacija, kad akys atrodytų kaip kaukaziečių. Japonai turi tris akių vokus, o kaukaziečiai tik du, taigi per operaciją pašalinamas trečiasis vokas, ir akys padidėja.

Kiekvienas turėtų suvokti, kad plastinė operacija jūsų asmenybės nepatobulins, netapsite labiau mylimi, neišnyks ir visos kitos jus kankinančios problemos. Tas, kuris vertina jus tik pagal išvaizdą, pats turi problemų dėl savo išorės, ir tai tikrai nėra tas žmogus, su kuriuo vertėtų prasidėti.

Kita patrauklumo pusė

Knygoje „Kodėl vyrai nesiklauso, o moterys nesiorientuoja žemėlapiuose" pateikiami 15 000 vyrų ir moterų apklausos, ko ieškoma partneryje, rezultatai.

Štai šie sąrašai:

Ko ieško vyrai

A. Iš pirmo žvilgsnio	**B. Ilgalaikėje partnerėje**
1. Puikios išvaizdos	1. Asmenybės
2. Gražiai sudėto kūno	2. Geros išvaizdos
3. Krūtų	3. Proto
4. Užpakalio	4. Humoro

Sąrašas A rodo tai, ką mes jau supratome – vyrai turi geresnę regimąją atmintį ir mėgsta žvalgytis į patrauklias moteris. Daugelis moterų šitai suvokia, o moksliniai tyrimai – nuolatos patvirtina, net jeigu to pripažinti negalima, nes tai „politiškai neteisinga". Feministėms atkari mintis, kad vyrai moteris vertina pagal fizinę išvaizdą, dėl to laiko juos paviršutiniškais ir lėkštais. Ir vis dėlto vyrams moteris pirmiausia sukelia regimąją reakciją. Sąrašo A punktai yra iš tiesų vizualūs, ir jei įsivėlėte į vienos nakties romaną, galite griebtis gudrybės. Bet ne ilgalaikės partnerystės atveju, kai gera išvaizda yra vienintelis vizualus dalykas, kurio ieško vyrai.

Seksualinis patrauklumas yra 50% to, ką turite, ir 50% to, ką kiti mano jus turint.

ZSA ZSA GABOR

Ši apklausa atskleidžia du dalykus. Pirmiausia vyras, pirmąkart susitinkąs su moterimi, sutelkia visą dėmesį į tai, ką mato, o bendras vaizdas jam daug svarbesnis, ar jos figūra puiki. Tai reiškia, kad labiau vertinamas jos rengimosi stilius, makiažas, savęs pateikimas ir priežiūra, o ne keli papildomi kilogramai, spuogai arba mažos krūtys. Antra, vyrą, ieškantį ilgalaikės partnerės, labiau domina moters asmenybė, intelektas ir humoro jausmas negu kūnas, bet gera

išvaizda vis tiek vienas iš svarbiausių dalykų. Puiku tai, kad didžia dalimi galima kontroliuoti savo išvaizdą ir sau pritaikyti tai, kas tinka.

Jei moteris turi humoro jausmą, visai nereiškia, kad ji jums žers pokštus. Tai reiškia, kad ji šaipysis iš jo pokštų.

Kadangi vyrui regimieji ženklai labai svarbūs, tai, ką moteris daro arba nedaro su savo išvaizda, jis nesąmoningai vertina kaip jos pagarbą ir jausmus jam. Jis mano, kad jeigu ji skiria laiko savo išvaizdai, vadinasi, nori būti jam patraukli. Vienas iš didžiausių skundų, kuriuos išsako vyrai skirdamiesi, – po vedybų jų žmonos liovėsi rūpinusios savo išvaizda. Jie jaučiasi apgauti, mat moterys juos suviliojo savo išore, o po vedybų nusprendė, kad rūpintis savimi nebereikia. Daugelį vyrų nuvylė moterys, kurios puošėsi tik dėl kolegų darbe. Tačiau moteriai sunku suvokti, kodėl vyras taip mano, nes ji mylės jį visada, kad ir kaip jis atrodytų.

Sprendimas

Nuo jūsų išvaizdos priklauso, kaip į jus reaguos kiti ir kaip jie su jumis elgsis. Tai veikia ir jūsų pačių įvaizdį bei elgesį. Jūsų močiutė gali pasakyti: „Žmonės niekada nesprendžia apie knygą iš jos viršelio“, bet iš tiesų taip yra. Daugelio dalykų savo išvaizdoje kontroliuoti negalite. Mūsų kolegos dažnai rengia savęs puoselėjimo, elgsenos bei laikysenos kursus, kuriuose mokoma vaikščiojimo, sėdėjimo, kalbėjimo, rengimosi, dažymosi meno paslapčių. Knygynai užversti įvairiausia tokio pobūdžio literatūra. Didelėse parduotuvėse siūloma nemokama paslauga: pirkėjai mokomi, kaip naudo-

tis kosmetika, o drabužių parduotuvės mielai pataria, kokius drabužius pirkti ir kaip nešioti. Galima kreiptis į gerą kirpėją patarimo, kaip susitvarkyti plaukus, dantų gydytojas pataisys jums dantis, o apatiniai drabužiai – pabrėš jūsų fizinius privalumus.

Galite kontroliuoti ir savo svorį, apsilankyti pas mitybos specialistą, kuris paaiškins, kaip teisingai maitintis, įsitraukti į sveikatingumo klubo veiklą, kad pasiektumėte norimų formų. Jei manote, kad tai būtina, savo gimtadienio proga pasigražinkite nosį arba pasididinkite krūtis. XXI a. nebeliko jokių pagrįstų priežasčių, dėl kurių nebūtų galima atrodyti taip, kaip nori.

Ar mane mylėsi, kai pasensiu ir pražilsiu? – pasiteiravo ji.

– Ne tik tave mylėsiu, – atsakė jis, – bet ir tau parašysiu.

Mes visai neperšame minties, kad moteris turi ypač rūpintis savo išvaizda, kaip tai daro daugelis, tik sakome, kad truputį pasistengti dėl savo išvaizdos, išryškinti tai, ką turi, reikia. Helena Rubinstein yra pasakiusi, kad bjaurių moterų nėra, yra tik tinginės.

Bjaurių moterų nėra, yra tik tinginės.

HELENA RUBINSTEIN

Atminkite, kad nauji gebėjimai ir gyvenimo išmintis gali padaryti jus patrauklesnę. Visus žavi asmenybė, gebanti plėtoti daugybę įdomių temų.

Peržvelgę visus dabartinių 40 populiariausių dainų sąrašus, pamatysite, kad populiariausias ir labiausiai perkamas dainas dažniausiai parašo ir dainuoja ne geriausi pasaulio muzikantai. Tai žmonių, tenkinusių klientų įgeidžius ir rašiusių žodžius bei muziką pagal duotą formulę, kūriniai, parduoti pašėlusiai greitai. Geriausi pasaulio muzikantai yra nežinomi namisėdos, laukiantys, kada bus pripažinti. Siekimas būti populiariam ir patraukliam veikia lygiai taip pat.

Vyrai svaičioja apie dailias krūtis, moterys kliedi apie geležinius bicepsus, bet tyrimai galiausiai parodė, kad ilgalaikiuose tarpusavio santykiuose nusveria protas, o ne materija. Esminis dalykas – vidinis švytėjimas, gimstantis iš seksualinio, emocinio ir profesinio pasitikėjimo savimi. Kitaip tariant, tapkite tikrai įdomia asmenybe, ir niekas nepastebės jūsų fizinių trūkumų.

Reziumė

Nepaneigsi, kad moters išvaizda vyrus gali žavėti arba juos atstumti bet kuriuo jų santykių metu. Daugelį moterų tai siutina. Jos mano, kad neteisinga manyti, jog, jei vyras pražilęs arba išvagotas raukšlių, jis įžymus arba protingas, o jos be jokių išlygų laikomos senomis. Toks jau gyvenimas. Bet kartais, esant blogam orui, kai trankosi perkūnas ir pliaupia lietus, visai nėra prasmės nusiminti, sakyti, kad tai bjauru arba netverti kailyje iš pykčio. Oras yra oras, nesvarbu, ką apie jį manote. Tai pripažinusios, galite tam pasiruošti, pasiimti skėtį, lietpaltį, skrybėlę, pirštines ar kremo nuo saulės. Tuomet galėsite vaikštinėti po lauką, džiaugtis bet kokiu oru ir puikiai leisti laiką. Nebūtina likti namie ir skųstis dėl to, ko pakeisti negalima. Taip yra ir su vyrų mąstymu. Nekovokite su vyrais, valdykite juos.

Jeigu jums nepatinka koks nors jūsų išvaizdos aspektas, pakeiskite jį.

10 skyrius

VYRŲ FIZINIO PATRAUKLUMO TESTAS

Moterys jumyse įžvelgia eržilą ar šliužą?



Štai kas nutinka vyrui, kuris geria pieną, užuot mėgavęsis alumi.

Kuo traukiate moteris? Ar moterims jūs atrodote įdomus, o gal atstumiantis? Prikaustantis dėmesį ar sukeliantis pasibjaurėjimą? Atlikite šį testą, ir sužinosite, kaip jus vertina moterys. Kitas skyrius atskleis paslaptis, ko iš tikrųjų vyruose ieško moterys. Testas paremtas fiziniais ir nefiziniais bruožais, į kuriuos kaskart moterys atkreipia dėmesį jus pamačiusios, ir jis atskleis, kaip jums sekasi. Atlikę testą, paprašykite kelių savo draugių jus įvertinti pagal pateiktus klausimus ir palyginkite rezultatus su savuoju.

Testas

1. **Jūs dalyvaujate TV laidoje „Aklas pasimatymas", ir laidos dalyvė paprašo jus apibūdinti savo sudėjimo tipą. Kaip atsakytumėte?**
   a. V formos
   b. Stačiakampis
   c. Pilnas

2. **Vyras turi būti:**
   a. 100% monogamas
   b. Įsipareigojęs, bet atsitiktinis trumpas meilės romanas gali peraugti į pastovius santykius
   c. Be įsipareigojimų – laisvi santykiai yra ateitis

3. Kaip moteris apibūdintų jūsų užpakalį:
- a. Platus ir sunkus
- b. Nedidelis ir standus
- c. Liesas arba plokščias

4. Kiek turite plaukų?
- a. Apie pusę (pvz., plinkate nuo kaktos)
- b. Daug
- c. Esate nuplikęs arba nusiskutęs plaukus

5. Kaip moterys apibūdintų jūsų grimasą?
- a. Patenkinta
- b. Neutrali arba nusiminusi
- c. Maloni, švelni

6. Ar turite humoro jausmą?
- a. Neturiu
- b. Galiu būti vakarėlio siela
- c. Dar reikia jį ugdyti

7. Kaip moterys apibūdina jūsų akis?
- a. Santūrios, šaltos
- b. Linksmos, šelmiškos
- c. Malonios, geros

8. Pažvelkite į veidrodį. Apibūdinkite savo smakrą ir nosį:
- a. Vidutinio dydžio, regis, atitinka veidą
- b. Stambi nosis, išsišovę žandikauliai
- c. Mažesnė nosis ir smakras

9. Jūsų kūno dalys yra:
- a. Raumeningos, prakaulios
- b. Ilgos, liesos
- c. Pilnos

10. Jūsų pajamos:
- a. Mažesnės už vidutines, bet man patinka dirbti pusę dienos

b. Vidutinės, atitinkančios mano amžių ir patirtį
c. Daug didesnės už vidutines

11. Išmatuokite savo juosmenį ir padalykite iš klubų apimties, o paskui padauginkite iš 100. Pvz., jeigu jūsų liemens apimtis 36 coliai (90 cm), o klubų – 42 coliai (105 cm), santykis yra 85,7%. Jūsų santykis:
a. 100% arba daugiau
b. 85–95%
c. Mažiau negu 85%

12. Kaip moteris apibūdintų jūsų pilvą?
a. Apvalus
b. Raumeningas
c. Plokščias

13. Ar penio dydis svarbu? Moterys galvoja, kad:
a. Nesvarbu
b. Svarbu
c. Labai svarbu

14. Esate pakviestas į vakarėlį, kur bus daug moterų, jūs norėtumėte joms padaryti įspūdį. Kaip į jį ateitumėte apsirengęs?
a. Klasikinėmis kelnėmis ir marškiniais, išblizgintais batais
b. Treningu, apsiautumėte sportinius batelius
c. Džinsais, marškiniais, paprastais kasdieniais batais

15. Jei moteris nusiminusi, liūdna arba sunerimusi:
a. Vargu ar pastebėsiu
b. Suprasiu tučtuojau
c. Jeigu truputį su ja šnektelėčiau, tikriausiai tai suprasčiau

16. Viešumoje jūs dažniausiai:
a. Nešioju barzdą
b. Esu švariai nusiskutęs
c. Nešioju trijų dienų barzdą

17. Koks jūsų akiratis?

a. Labai daug žinau apie žmones, vietas ir įvairius dalykus
b. Galiu kalbėti gana įvairiomis temomis
c. Esu savo srities specialistas

Jūsų rezultatas

1 klausimas
A = 7
B = 5
C = 3

2 klausimas
A = 9
B = 1
C = 0

3 klausimas
A = 3
B = 7
C = 5

4 klausimas
A = 3
B = 5
C = 4

5 klausimas
A = 3
B = 1
C = 5

6 klausimas
A = 1
B = 9
C = 4

7 klausimas
A = 1
B = 4
C = 5

8 klausimas
A = 3
B = 5
C = 1

9 klausimas
A = 5
B = 3
C = 1

10 klausimas
A = 3
B = 5
C = 9

11 klausimas
A = 3
B = 7
C = 5

12 klausimas
A = 1
B = 5
C = 4

13 klausimas
A = 5
B = 3
C = 1

14 klausimas
A = 5
B = 1
C = 3

15 klausimas
A = 1
B = 9
C = 7

16 klausimas
A = 3
B = 4
C = 5

17 klausimas
A = 9
B = 7
C = 3

Dabar susumuokite taškus, ir paaiškės jūsų fizinis patrauklumas.

90 taškų ir daugiau

Savas vyrukas

Oho! Galite manyti, kad traukiate kaip magnetas. Moterims siunčiate tinkamus signalus ir žinote, kaip paryškinti savo „turtus", kad sužavėtumėte moteris. Bet nepriekaištinga išvaizda pernelyg nepiktnaudžiaukite, nes moterys gali pamanyti, jog ji dirbtinė, netikra arba kad jūs perdėtai ja rūpinatės, daugeliui moterų tai nepatrauklu ir neįdomu. Joms nepatinka egoistai. Nė viena moteris nepakęs konkurento prie veidrodžio.

47–89 taškai

Mielas žmogus

Į šią grupę patenka dauguma vyrų. Jūs sugebate vidutiniškai išnaudoti tai, kas traukia moteris. Jeigu surinkote arti 89 taškų, jums reikia tik šiek tiek pasistengti. Peržiūrėkite klausimus, už kuriuos gavote mažiausiai taškų, o kitame skyriuje perskaitykite patarimus, kaip pataisyti savo reikalus. Jei surinkote apie 47 taškus, jums reikia gerokai pasistengti. O kaip, sužinosite skaitydami toliau.

Iki 46 taškų

Beviltiškas vyras

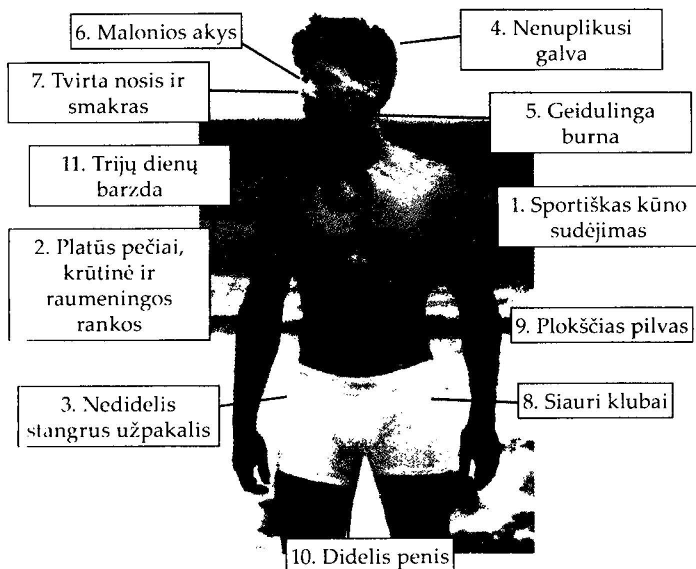
Jums patinka bastytis siauromis gatvelėmis, jūs tikriausiai manote, kad visi vyrai, kuriems daug labiau patinka moterys negu alus, yra nerimti. Draugai svarbiau už moteris. Bet jeigu norite patikti moterims, jums reikia pagalbos! Moterys, kaip ir vyrai, mėgsta žavią asmenybę, vyrą, kuris jas pra-

linksmintų, būtų jautrus jos poreikiams ir turi ambicijų bei proto irtis per gyvenimą. Laimė, daug ko galima išmokti. Tik pagalvokite apie tai, kaip bus įdomu, kai visos moterys ims į jus žiūrėti visai kitaip!

11 skyrius

VYRO FIZINIS PATRAUKLUMAS

Kas domina moteris



Moteris traukiančios vyro dalys pagal svarbą

Skaitydami šį skyrių apie tai, kas moteris seksualiai traukia prie vyrų, pirmiausia pastebėsite, kad pusė jo teksto skirta paaiškinimams, kuo moterys jaudina vyrus. Taip yra todėl, kad, kaip jau minėjome, moters kūnas evoliucionavo kaip lytinių signalų aparatas, vyrui pranešantis apie moters gebėjimą sėkmingai perduoti jo genus. Moterų fizinis patrauklumas yra sudėtingas procesas, o vyrų – daug elementaresnis ir paprastesnis dalykas.

Jau nuo senų senovės moteris pirmiausia traukdavo sveiki, tvirti, ištvermingi vyrai, galintys aprūpinti šeimą maistu, apginti jas ir jų vaikus. Nuo to laiko mažai kas pasikeitė. Bet XXI a. moteris nori šiek tiek daugiau negu jos pirmtakės: jai reikalingas vyras, kuris patenkintų ir jos emocines reikmes. Taigi, jos smegenys evoliucionavo siekiant dviejų priešingų dalykų – patvarumo ir švelnumo. Patvarumas reiškia, kad jos išrinktasis turi tokių savybių, kurios padėjo palikuoniams išgyventi. Tam ji ieškos Johno Wayne'o, Russello Crowe'o arba Bruce'o Williso – kieto vyruko tipo. Šis bruožas pirmiausia atpažįstamas pagal vyro kūno simetriją; beje, kairioji jo kūno pusė atspindi dešiniąją, jeigu galūnės yra



vienodo ilgio. Vyrai moteris mato visai kitaip. Jie daugiau dėmesio kreipia į veido, o ne į kūno simetriją. Bet abi lytys šią simetriją laiko jaunatviškumo ir sveikatos ženklu lygiai taip pat, kaip simetriškos gėlės bitėms yra patrauklesnės, nes jose daugiau nektaro, o simetriški gyvūnai gyvena ilgiau negu nesimetriški.

Vyro kūno simetrija moteriai daug svarbesnė negu jo veido simetrija – štai kodėl bokso čempionai dažnai traukia gražias moteris.

Daugelis gyvūnų ir vabzdžių yra panašūs. Tarkim, skorpionmusių patelės renkasi į porą tik patinėlius su simetriškais sparneliais, nes jie geriau įveikia sunkumus ir kliūtis. Šis gebėjimas slypi genuose, kurių dalis gali būti perduota jos palikuonims. Todėl skorpionmusėms simetrija liudija sveikatą, tad logiška, kad patelės pasirenka būtent tokį patinėlį. Netgi ir moters polinkis į simetrišką arba tvirtą vyrą gali svyruoti, tai priklauso nuo menstruacinio ciklo.

Tyrimas Škotijoje parodė, kad moterį traukia skirtingi vyrų veidai, priklausomai nuo jos ciklo dienos. Per ovuliaciją ją vilioja šiurkščių, vyriškų bruožų vyrai. Per mėnesines ją labiau žavi vyrai su iš galvos kyšančiomis žirklėmis.

Kai pastojimo tikimybė yra didžiausia (maždaug moters menstruacinio ciklo vidurys), moteris trumpalaikiams santykiams rinksis simetriško vyro tvirtumą ir patvarumą. Kitaip

tariant, vieną kartą per mėnesį ji galėtų užmegzti trumpą vienos nakties meilės romaną su Russellu Crowe'u.

Tačiau, ieškodama ilgalaikio partnerio, moteris linkusi pasirinkti vyrą, kuris negailėtų jėgų ir padėtų auginti vaikus, nepaisydama, simetriškas jis ar ne. Bet sprendžiant apie patrauklumą tik iš išvaizdos (o tai mes dabar ir darome), moteriai labai svarbi simetrija. Didžiojoje Britanijoje atliktais DNR tyrimais nustatyta, kad 10% vaikų, gimusių santuokoje, nėra vyro palikuonys. Žmona jį pasirinko, matyt, dėl jo gebėjimo išmaitinti ir auklėti vaikus, bet gerų genų ieškojo kitur.

Ką įrodo mokslas

Pagal JAV atliktus tyrimus patraukliems vyrams mokamas 12–14% didesnis atlyginimas negu jų mažiau žaviems bendradarbiams (Hemmermesh ir Biddle). Nerimą kelia tai, kad į patrauklius žmones ir teisme žiūrima palankiau, jiems skiriamos švelnesnės bausmės ir mažesnės baudos (Castelloe, Wuensch ir Moore, 1991, ir Downs bei Lyons, 1990). Pensilvanijoje, ištyrus 74 teisiamųjų vyrų patrauklumą prieš teismą, paaiškėjo, kad patrauklūs kaltinamieji ne tik gavo lengvesnes bausmes, bet ir kas antras išvengė kalėjimo, palyginti su jų atgrasiais likimo draugais. Štai kodėl geriausi kaliniai beveik visada yra patrauklūs žmonės.

Tiriant priteistas kompensacijų sumas, kurias paskyrė neapdairus teismas, paaiškėjo, jog kai teisiamasis buvo išvaizdesnis už auką, ši gavo maždaug 5623 JAV dolerių kompensaciją, bet jeigu patrauklesnė buvo auka, jai arba jam išmokėta apie 10 051 JAV dolerių (Kulka ir Kessler, 1978). Jei visiems teismo salėje būtų užrištos akys ir jie nematytų teisiamųjų, rezultatai būtų visai kitokie.

Tai gali skambėti pribloškiančiai, bet puiku, kad visi turi šansų patobulinti savo išvaizdą ir sąmoningai tapti patrauk-

lesni kitiems. Moteris vizualiai traukia tam tikros vyrų kūno vietos. Štai jos, išvardytos pradedant nuo svarbiausios.

Moteris labiausiai jaudinančios vyro kūno vietos

1. Sportiškas kūno sudėjimas
2. Platūs pečiai, krūtinė ir raumeningos rankos
3. Nedidelis stangrus užpakalis
4. Nenuplikusi galva
5. Geidulinga burna
6. Malonios akys
7. Tvirta nosis ir smakras
8. Siauri klubai ir raumeningos kojos
9. Plokščias pilvas
10. Didelis penis
11. Trijų dienų barzda

1-a jaudinanti vieta: sportiškas kūno sudėjimas

Moterų vyrų patrauklumo sąrašo pradžioje yra sportiško V formos kūno sudėjimo vyras. Tvirtas sportiškas kūnas visada bylojo apie gerą sveikatą, rodė vyro gebėjimą sėkmingai nustverti maistą ir nugalėti priešus. Net ir mūsų tariamos lyčių lygybės laikais, kai iš pūpsančių bicepsų ir plačios krūtinės maža naudos, šie signalai vis dar stimuliuoja moterų smegenis renkantis tinkamą partnerį. V formos kūnas taip pat traukia moteris, nes jos kūno sudėjimas visai kitoks – apverstos V formos. Jos kūnas švelnus, o vyro dažniausiai kampuotas ir tvirtas – šis skirtumas moterį labai vilioja.

2-a jaudinanti vieta: platūs pečiai, krūtinė ir raumeningos rankos

Viršutinė medžiojančio vyro kūno dalis plati, siaurėjanti iki klubų, o moters kūnas yra siauresnis ties pečiais ir išplatėja per klubus. Vyrai taip išsivystė, kad ilgais atstumais galėtų nešioti sunkius ginklus ir namo parvilkti nudobtą grobį.

Platūs pečiai – vyriškumo bruožas, kurį dažnai mėgdžioja norinčios pasirodyti moterys. Jos susideda rankas ant klubų, kad pečiai atrodytų platesni ir užimtų daugiau erdvės. Verslininkės, įsisiuvusios petukus, laikomos atkaklesnėmis, labiau užsispyrusiomis – tai tarsi tolygu padėčiai, kurią vyrams teikia epoletai. Vyro krūtinėje susiformavo galingi plaučiai, kurie efektyviau paskirsto deguonį ir leidžia giliau kvėpuoti, kai jis bėga arba vejasi. Kuo platesnė krūtinė, tuo patikimiau ir galingiau jis vadovauja. Šiuolaikiniai vyrai krūtines vis dar išdidžiai atstato, o paaugliams gražus stotas prilygsta vyriškumui.

Vyrų dilbiai ilgesni negu moterų, todėl vyrai tiksliau nusitaiko ir geriau meta, taigi yra geresni aprūpintojai. Vyrų plaukuotos pažastys visada buvo neginčijamas vyriškumo ženklas. Pažastų plaukai sulaiko prakaito liaukų, kuriose esama muskusu kvepiančio feromono, kvapą, seksualiai stimuliuojantį moters smegenis. Tą patį daro ir krūtinės bei tarpkojo plaukai.

Moteris iš tikrųjų traukia gerai sudėta viršutinė vyro kūno dalis, bet daugeliui nepatinka „raumeningo vyro" kultūristo išvaizda, nes mano, kad tokiam vyrui, ko gero, labiau rūpi jo paties nei moterų grožis. Moterį jaudina harmoninga, sveikata trykštanti išvaizda; tačiau atstumia tokio tipo vyrai kaip Arnoldas Schwarzeneggeris.

Vyro krūtinėje yra ir moteriški maitinimo organai – speneliai ir pieno liaukos. Taip yra, nes pagrindinis žmogaus

modelis yra moteriškos sandaros, taigi speneliai ir pieno liaukos vis dar išlieka, net jeigu kūdikis – berniukas. Vyrų speneliai jų patrauklumui nereikšmingi, bet meilės žaidimuose yra svarbūs. Užregistruota tūkstančiai atsitikimų, kai ypač skurdžiomis sąlygomis vyrų krūtyse ėmė gamintis pienas, pavyzdžiui, per Antrąjį pasaulinį karą koncentracijos stovyklose, kai buvo visiškas badas. Kadangi vyrai vis dar turi šią moterišką „aparatūrą", vienas iš 50 žmonių, kuriems diagnozuotas krūties vėžys, yra vyras, ir miršta daug greičiau nei moterys. Retai kada tai išgirsite, nes vyrai, susirgę šia liga, yra labai sutrikę, drovisi tokios moterims įprastos ligos ir nekalba apie ją.

3-ia jaudinanti vieta: nedidelis stangrus užpakalis

Beždžionių patinai neturi atsikišusių pusapvalių užpakalių – jie būdingi tik žmonėms. Kai žmonės išmoko vaikščioti dviem kojomis, sustiprėjo kojų raumenys, ir jie galėjo atsistoti. Užpakalis visada buvo anekdotų ir pokštų objektas, tai kūno dalis, apie kurią kalbama ir linksmai, ir su panieka. Dvidešimt tris procentus visų kopijavimo aparatų gedimų pasauly-



je sukelia žmonės, kurie sėdasi ant jų norėdami nukopijuoti savo sėdmenis. Taigi kodėl daugelį moterų taip domina vyrų užpakalis, kodėl joms knieti per jį paplekšnoti, kai jo savininkas eina pro šalį, ir kodėl jos grožisi vyrų dailiais užpakaliais nuotraukomis? Visoms patinka nedidelis, kompaktiškas užpakalis, bet kai kurias traukia prie jų it magnetas.

Paslaptis ta, kad stangrus, raumeningas užpakalis būtinas tvirtiems veržliems judesiams atlikti. Vyrui, kurio užpakalis riebus ar suglebęs, sunku daryti stumiamuosius judesius, kai, regis, į dūrį sutelkiamas viso kūno svoris. Moteriai tai nelabai patogu, nes vyrui užsigulus visu svoriu, jai bus sunku kvėpuoti. Priešingai, vyras su nedideliu, stangriu užpakaliu teikia daugiau vilčių, kad viskas bus atlikta puikiai.

Nedidelis stangrus užpakalis teikia daugiau šansų pastoti.

Mušti per nuogą užpakalį – jau seniai pamėgtas sadistų ir mazochistų užsiėmimas, kuris seksualiai jaudina daugelį vyrų ir moterų. Sėdmenų paraudimas primena moters lytinį susijaudinimą, o daugelio sėdmenų nervų galiukų sustiprintą stimuliavimą pakeitė genitalijų jaudrinimas. Kitaip tariant, kai moteris pliaukšteli per vyro užpakalį, ji iš tiesų jį paskatina erekcijai.

4-a jaudinanti vieta: nenuplikusi galva

Peržvelgiant istoriją, galvos plaukai buvo laikomi pirminiu vyriškos galios ženklu. Viduramžiais manyta, kad plaukai turi magiškų galių, garbanos būdavo nukerpamos ir slepiamos mylimosios medalione arba naudojamos religinėse apeigose. Vienuoliai, nusiskusdami galvą, taip parodydavo savo paklusnumą Dievui. Kai Samsonas nusikirpo plaukus,



jis pararado visą savo galią. Tankūs plaukai visada buvo vyriškosios jėgos ir galios simbolis, todėl jie taip ir traukia.

Apie 50% moterų teikia pirmenybę nenuplikusiems vyrams. Kitoms 50% tai ne taip svarbu, o daugeliui šios grupės moterų patrauklios ir plikos, ir nuskustos galvos.

Vyrų plikimas paveldimas, jį sukelia vyriški hormonai. Šie hormonai užplūsta sistemą ir užblokuoja tam tikras plaukų papiles, dažniausiai viršugalvyje. Dėl didesnio hormonų kiekio plikiai yra agresyvesni ir patrauklesni negu jų plaukuotieji broliai, todėl nuplikimas – supervyro ženklas. Šis signalas, sklindantis iš plikės, paryškina vyriškosios ir moteriškosios lyties skirtumą ir jaudina daugelį moterų.

Vienoms tai tik plika galva.

Kitoms – švytinti lenta sekso mašinai.

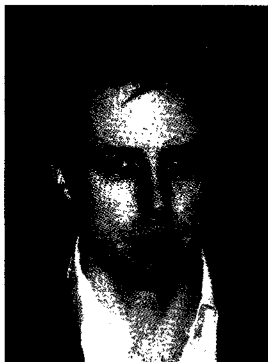
Mes atlikome eksperimentą su vaizdais vyrų galvų, kurioms kompiuteriu buvo keičiamas plaukuotumo laipsnis. Parodėme jas respondentams ir paprašėme verslo požiūriu išsakyti pirmą įspūdį, kurį sukėlė kiekvienas vaizdas. Paaiškėjo, kad kuo labiau vyras nuplikęs, tuo didesnė valdžia ir pasisekimas jam buvo pranašaujami, tuo greičiau silpnesni žmonės paklus jo primestai valdžiai. Kita vertus, nenuplikę vyrai, kaip manė respondentai, yra ne tokie įtakingi ir stiprūs, mažesnis ir jų atlyginimas. Taigi, plikė rodo didžiulę testosterono sankaupą. Daugelis vyrų sunerimę dėl plikimo

arba jo grėsmės ir yra susierzinę, kad tam negali užkirsti kelio – vienintelis būdas išvengti plikimo yra kastracija prieš lytinį subrendimą, tačiau to daryti nepatartume. Vyrai turėtų suvokti, kad akivaizdus plikimo privalumas – tai stipri galios ir seksualumo aura.

Atlikti tyrimai mūsų geriausiai perkamai knygai „Nešvankūs ir politiškai neteisingi anekdotai" (*HarperCollins*) parodė, kad apie plikimą juokauja tik vyrai; iš moterų lūpų tokių anekdotų išgirsite retai. Iš dalies taip yra todėl, kad moterys kartais kupinos užuojautos vyrams, kurie dėl plinkančios galvos jaučiasi nejaukiai, bet ir dėl to, jog plikė demonstruoja vyriškumą. Taigi daugelis moterų iš tiesų plikimą laiko ne silpnąja vyro savybe, nesako, kad toks jis neįdomus, bet priešingai. Vyro plikė jas jaudina, jos dažnai ją bučiuoja arba glosto.

5-a ir 6-a jaudinančios vietos: geidulinga burna ir malonios akys

Vyrai, apibūdindami moters lūpas ir akis, vartoja tokius žodžius: drėgnos, seksualios, nuostabios, viliojančios, patrauklios ir erotiškos. O moterys geismingą vyrų burną arba malonias akis apibūdina epitetais: globėjiškos, jautrios, užjaučiančios ir mylinčios. Šie žodžiai nevartojami tiesiogine prasme, jie taikytini fizinėms savybėms. Moterys jais išreiškia tai, kaip jos suvokia vyro požiūrį. Tai dar vienas lyčių skirtumas: vyrai mato tikrąjį bruožą, o moterys ieško už to slypinčio jausmo.



Moterų akyse matyti daugiau baltymo negu vyrų akyse, nes mo-

terų smegenys yra bendravimo nedideliu atstumu įrankis. Akies baltymas yra pokalbio akis į akį priemonė, leidžianti kontroliuoti pašnekovo žvilgsnį, kuris atskleidžia jo poziciją. Daugelio kitų gyvūnų akyse beveik nėra baltymo, nes jie stebi kitų gyvūnų kūno signalus iš didesnio atstumo. Taip pat moterys teikia pirmenybę vyrams su tamsesnėmis akimis, nes šviesios akys atrodo vaikiškesnės.

7-a jaudinanti vieta: tvirta nosis ir smakras

Tvirta vyro nosis, smakras ir kakta išsivystė todėl, kad vyras galėtų apsisaugoti nuo smūgių į veidą kovodamas arba medžiodamas – tai išraiškingi vyriškumo ženklai. Vyrų, turinčių daug testosterono, tvirtesni, platesni žandikauliai negu tų vyrų, kurių testosterono kiekis mažesnis, o veržlus žandikaulio mostas į priekį suprantamas kaip iššūkis. Smaili ožiška barzdelė padidina smakrą, taigi vyras atrodo nenusimenantis ir galįs laikytis žvaliai. Deja, smaili barzdelė gali būti kildinama iš velnio, ir ją nešiojančiam vyrui bus sunku versle įgyti palankumo ir pasitikėjimo. Smakro įtraukimas susijęs su baime. Taip elgiasi „nevykėliai", kurių moterys nemėgsta.

Nuo romėnų laikų vyro nosies dydis buvo prilyginamas jo penio dydžiui, bet, didžiausiam Pinokio nusivylimui, nėra tyrimų, kurie patvirtintų šį mitą. Vienintelis bendras dalykas, siejantis nosį ir penį, tas, kad šie abu daikčiukai stirkso kūno priekyje. Nustatyta, kad vyrui lytiškai susijaudinus į nosį priplūsta kraujo ir jos temperatūra pakyla šešiais laipsniais kaip ir penio.

8-a jaudinanti vieta: siauri klubai ir raumeningos kojos

Stiprios, prakaulios vyrų kojos ilgiausios iš visų primatų, o siauri klubai leidžia vyrui persekiojant ir medžiojant bėgti greitai ir toli. Daugeliui moterų platūs klubai trukdo bėgti, nes trumpesnės jų kojos ir mažesnės pėdos dažnai nesubalansuoja kūno svorio. Žymus JAV neuropsichologijos profesorius dr. Devendra Singhas nustatė, kad moterims patraukliausi vyrų klubai, kai klubų ir liemens santykis yra 90% – tai toks pat santykis, dėl kurio „moteriškąsias" lesbietes labiausiai traukia „vyriškosios" lesbietės. Vyrų kojos traukia moteris tik tuo, kad yra vyriškosios galios ir ištvermės simbolis.



9-a jaudinanti vieta: plokščias pilvas

Senovėje, kai stigo maisto, didžiulis pilvas buvo aukštos padėties ženklas, rodantis, kad jo savininkas išgali valgyti tiek, kiek nori. Šiandien maisto gausybė, todėl pūpsantis

pilvas – piktnaudžiavimo ir per mažo rūpinimosi savo sveikata požymis. Ryškūs vyro pilvo raumenys niekada nebuvo verta pasigėrėjimo savybė. Todėl buvo atidaryti sveikatos klubai ir atsirado gimnastikos reikmenų gamintojai, kurie nori žūtbūt mus įtikinti, kad negalima gyventi be puikiai išvystytų pilvo raumenų. Juos turi tik Herkulis ir tikras vyras, o Supermenas ir Betmenas – ne. Jų pilvai iš tiesų plokšti, bet jie niekada nedemonstravo savo lieso kūno. Daugelis buvusių didvyrių buvo panašesni į skelbimus, reklamuojančius Dunkino spurgas.

10-a jaudinanti vieta: didelis penis

Vyrų peniai didžiausi iš visų primatų. Tūkstančius metų vyro penio ilgis buvo siejamas su jo galia ir meilužio meistriškumu bei šaunumu, labiau protine galia, o ne organo galia. Nepaisant skaitmeniniu būdu pailginto vyriško pasididžiavimo, kurį galite be vargo pamatyti internete, ilgiausias oficialiai užfiksuotas penis siekia 14 colių (35 cm), ir tai nesusiję su kūno matmenimis, nosies dydžiu ar kojos ilgiu. Vidutinė vyro erekcija yra 5,5 colio (13,75 cm), o daugelio moterų makšties ilgis 3,5 colio (8,75 cm), jautriausia vieta yra pirmuosiuose dviejuose coliuose, pasibaigianti ties G tašku. Taigi iš tikrųjų vyras su trijų colių erekcija gali patenkinti labiau negu vyras su septynių colių daikčiuku, nes trumpesnis gali tiksliai liesti jautriausias vietas. Moterys, kurias jaudina ilgas penis, labiau reaguoja į jo juntamą vyrišką galią, o ne į jo ilgį, kurį jis gali fiziškai pasiekti. Moterys, kurios gerai sutaria su partneriu, apie vyriško pasididžiavimo dydį retai kada susimąsto, bet, santykiams žlugus, keršydamos jos savo buvusiam partneriui dėl jo mažo daikčiuko gali ir papriekaištauti.

Jaunuoliui pirmasis pasimylėjimas su mergina įvarė siaubą, nes jis buvo įsitikinęs, kad jo daikčiukas per mažas. Galiausiai jis suprato, kad savo abejonių niekada neatsikratys, ir nervindamasis vėl pasikvietė draugę pas save. Jis nedrąsiai ėmė rengtis, paskui prigesino šviesas. Tada pradėjo nurenginėti ir glamonėti savo draugę. Susijaudinęs jis pagaliau įkišo savo „mieląjį draugą" jai į ranką tikėdamasis, jog gal ji nepastebės jo dydžio. „Ne, ačiū, – padėkojo ji, – aš nerūkau".

Evoliucija moterų neužprogramavo, kad jos seksualiai susijaudintų vos išvydusios vyrų genitalijas, tačiau vyrams nutinka priešingai. Pornografiniuose vyrų žurnaluose moterys nufotografuotos išskėstomis kojomis, stovinčios arba gulinčios, iš priekio arba iš užpakalio, o pornografinės vyrų nuotraukos, skirtos moterims, patyrė nesėkmę. Jos turi pasisekimą tik tarp gėjų.

Regėdamas nuogą moterį vyras netenka žado. Kai į nuogą vyrą žiūri moteris, ji dažniausiai prapliumpa juoktis.

Vyrų penio dydis yra, regis, dešimtoje moterų sąrašo vietoje todėl, kad istoriškai jis siejamas su vyro galia – kuo penis didesnis, tuo daugiau pasitikėjimo jis įgauna tarp kitų vyrų. Naujojoje Gvinėjoje vyrai viešai rodo savo daikčiuką, jį įkišdami į vieno metro ilgio įdėklą, kurį, kad jis laikytųsi, pasiriša po kaklu, kad visi matytų. Artimiausias šio demonstravimo patvirtinimas yra daugelio vakariečių vyrų „Speedo" maudymosi kelnaitės.



Naujosios Gvinėjos čiabuviai nešioja apeiginį penio įdėklą, o apačioje – „Speedo" maudymosi kelnaitės. Skirtingas būdas, bet mintis ta pati.



Jokios moterų mados gudrybės niekada negalės varžytis su vyrų „Speedo" maudymosi kelnaitėmis.

11-a jaudinanti vieta: trijų dienų barzda

Žmonėms, vieninteliams iš visų primatų, ant veido gali išaugti žymiai ilgesni plaukai negu ant likusių kūno vietų. Beždžionių ir šimpanzių kailis visur vienodo ilgio. Niekada nepamatysite beždžionės su barzda, o šimpanzės su ilgais į viršų užraitytais ūsais. Vyriški hormonai skatina ant veido augti ilgus plaukus. Kuo daugiau testosterono, tuo greičiau jie auga. Taigi, trijų dienų barzda – labai akivaizdus vyriškumo požymis. Dažniausiai tokią barzdelę užsiželdina vyrai, kurių išvaizda moterims gali pasirodyti pernelyg vaikiška. Tarkim, daugelis moterų pripažins, jog Tomas Cruise'as apšepęs atrodo daug seksualiau negu švariai nusiskutęs. Įtampa ir ligos mažina testosteroną, štai kodėl sergančiam arba nuolatinę įtampą jaučiančiam vyrui labai dažnai skustis nereikia. Tačiau vyras, vidurdienį demonstruojantis penktos valandos šešėlį, gali sudaryti įspūdį, jog veržte veržiasi pasirodyti.



Kas nuotraukoje yra negerai?



Tomas Cruise'as su vyriška trijų dienų barzda.

Ko moterys nori ilgam

Čia pateikiami apžvalgų rezultatai, rodantys, kuo moteris traukia vyrai.

Kuo moterį sužavi vyras

1. Asmenybe
2. Humoru
3. Jautrumu
4. Protu
5. Kūno sudėjimu

Vyrai turi du sąrašus: viename, kas juos žavi pirmą kartą susitikus, ir kitame, ko jie tikisi iš ilgalaikės partnerės, tačiau moterys – tik vieną. Moterys nori, kad vyras jas globotų, būtų protingas, turėtų humoro jausmą, būtų ištikimas ir supratingas, priešingai vizualiems vyrų vertinimams. Jei vyro kūnas gerai sudėtas, tai jam prideda dividendų, išskyrus vieną ar dvi dienas per mėnesį, kai sąrašo viršuje atsiduria Russellas Crowe'as, tačiau dažniausiai ši savybė yra sąrašo apačioje. Moteris, skirtingai negu vyras, iš vyro išvaizdos ir apsirengimo nesprendžia apie jo jausmus jai. Jo meilę ji matuoja pagal jo elgesį su ja. Jeigu vyras nemoka rengtis arba jam ima ryškėti pilvas, vargu ar tai bus svarbiausias jausmus keičiantis dalykas, net jeigu jai tai ir nepatinka. Dėl šio esminio skirtumo tarp vyrų ir moterų abi lytys patiria daug nusivylimų ir nesusipratimų. Moterys turi suprasti, kad jų išvaizda vyrams yra svarbi ir gali rimtai paveikti jų tarpusavio santykius. Vyrams reikėtų žinoti, kad santykių rimtumą moterys matuoja jų elgesiu su jomis.

Moteriai reikia švelnaus, globojančio, supratingo, bendraujančio, bet kartu ir stipraus, tvirto bei raumeningo vyro. Bet toks vyras jai nepasiekiamas. Jis jau turi draugę.

Apklausos ir tyrimai patvirtina, kad vyrui labai daug reikšmės turi moters fizinis patrauklumas, ypač per pirmąjį susitikimą, kai jos išvaizdą jis įvertina mažiau nei per dešimt sekundžių. Bet rinkdamasis draugę visam gyvenimui vyras pasitelkia kitą vertinimo sistemą. Moterims patinka patrauklūs vyrai, bet vyro sudėjimas ir išvaizda nelemia jo padėties versle arba visuomenėje, o tik papildomi teigiami bruožai. Ar galėtumėte kaip nors kitaip paaiškinti Gerard'o Depardieu pasisekimą? Rinkdamosi partnerius moterys vadovaujasi tuo pačiu vertinimo sąrašu nuo pradžios iki galo. Jei vyras moka moterį pralinksminti, jis jautrus jos reikmėms, gali šnekučiuoti įvairiomis temomis, turi nuolatinio savo gyvenimo tobulinimo viziją ir dar yra heteroseksualus, jam niekada netrūks pasimatymų.

Sprendimas

Norint tapti patrauklesniu vyru, pirmiausia reikia mokytis bendrauti ir ugdyti tarpusavio santykius. Koledžo ar verslo kursai jus pamokys, kaip bendrauti, kaip susirasti draugų ir žmonėms daryti įtakos, kaip išsiugdyti humoro jausmą. Sąraše matote, kad moterims patinka vyrai, mokantys jas prajuokinti. Nusipirkite knygų, kuriose rašoma apie moterų galvoseną ir jausmus. Rekomenduojame paskaityti mūsų knygą „Kodėl vyrai nesiklauso, o moterys nesiorientuoja žemėlapiuose" (*Orion*) ir Barbaros De Angelis knygą „Ko

nori moterys, kad vyrai žinotų" (*Thorsens*), jose rasite puikių patarimų. Paskui išeikite iš savo patogios jaukios zonos ir pakeiskite darbą. Moterį traukia nuolat į priekį judantys ir besistengiantys savo padėtį pagerinti vyrai. Net savarankiška ir finansiškai nepriklausoma moteris žavisi vyru, kuris yra puikus globėjas ir šeimos maitintojas. Jeigu jai ir nerūpi jo ištekliai, jos smegenis vis dar jaudins daug pasiekęs vyras. Vyrui nereikia būti Donaldu Trumpu, tik jis turi turėti planų ir tikslą. Užsirašykite į kursus koledže, kad papildytumėte savo žinias. Tada galėsite su moterimis kalbėtis įvairiausiomis temomis. Tūkstančius metų vyrai aprūpindavo moteris maistu, taigi išmokite gaminti – tai stimuliuoja svarbiausią moterų smegenų dalį. Moterys visada mėgsta šokti, todėl kuo greičiau pradėkite lankyti šokių pamokas. Vyras, mokantis gaminti ir šokti (nebūtinai abu dalykai vienu metu), – populiariausi vaikinai mieste.

Visada galima nusakyti geriausius vyro metus –

jo šukuosena vis dar ta pati.

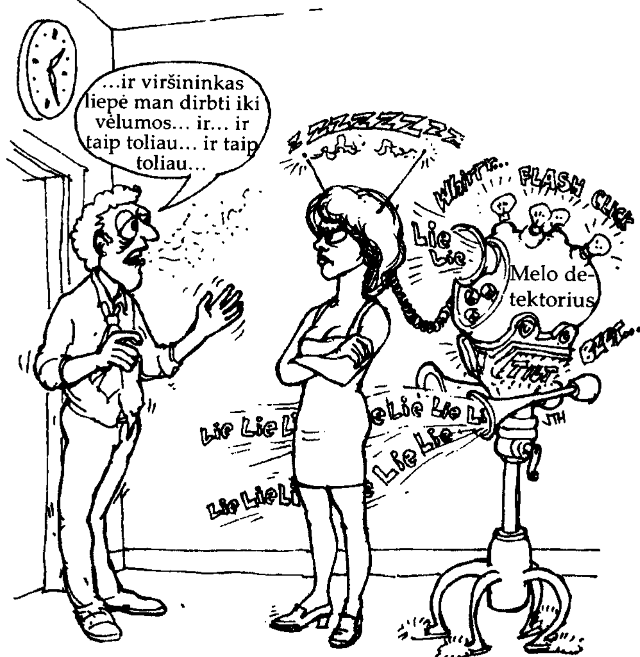
Galiausiai apsilankykite sveikatingumo klube ir patobulinkite savo kūno formas. Bent kartą per trejus metus pakeiskite šukuoseną. Vyro kirpimosi stilius, ūsai ir barzda dažnai susiformuoja geriausiais vyro gyvenimo metais, tarkim, kai jam buvo maždaug dvidešimt metų.

Vyrui nebeliko jokių priežasčių, kurios trukdytų daryti tai, ko jis nori, – jis tik gali atsikalbinėti arba teisintis. Nesiskųskite, veikite!

12 skyrius

„AR ŠIE DRABUŽIAI MANE STORINA?"

Kodėl vyrai meluoja



Vyras, atliekantis paskutinį melo detektoriaus testą.

Vyras, neseniai tapęs jūsų draugu, prisiekinėja, kad su buvusia drauge viskas baigta, bet jūs žinote, jog savo darbo stalo stalčiuje jis tebelaiko jos nuotrauką. Moteriška nuojauta jums kužda, kad kažkas negerai, bet nežinote kas.

Vakar vakare nesimatėte su savo drauge, nors ji žadėjo ateiti, bet blogai jautėsi ji, jos šuo arba jos mama. Tačiau jūs žinote, kad ji niekada neserga, jos motina mirusi ir ji neturi šuns. Jums kyla įtarimų. Ar tik ji nemeluoja?

> **Melas:** *veiksmažodis; veiksmas, kai žmogus sąmoningai, apgalvotai apgaudinėja, klaidina kitą.*

Kas meluoja?

Meluoja visi. Labiausiai meluojama per pirmąjį pasimatymą, kai kiekvienas nori apie save sudaryti kuo geresnį įspūdį. Melas dažniausiai yra nekaltas. Taip meluodami galime gyventi be smurto ir agresijos, nes paprastai mums mieliau išgirsti truputį iškreiptą tiesą negu šaltus nepaneigiamus faktus. Jeigu jūsų nosis itin stambi, didelė, nenorite išgirsti teisybės – jums labiau patinka, kai sakoma, jog jūsų nosis normali, kad niekas jos ir nepastebi arba kad ji visai jums tinka.

> *Visada sakykite teisybę, o paskui – sprukite.*
>
> PATARLĖ

Jeigu praėjusią savaitę kiekvienam žmogui, su kuriuo bendravote, būtumėte sakę tik gryną tiesą, kur jūs dabar būtumėte? Ligoninėje? Tikriausiai kalėjime. Jei garsiai išreikštumėte tai, ką iš tikrųjų manote, kaip jie reaguotų? Aišku tik viena: neturėtumėte draugų ir tikriausiai prarastumėte darbą. Įsivaizduokite tokį pokalbį:

„Sveika, Marija. Atrodai siaubingai. Kodėl nenešioji liemenėlės, ji prilaikytų nukarusias tavo krūtis?"

„Labas, Adomai. Kodėl nesikreipi į dermatologą dėl tų bjaurių spuogų, nusėjusių visą veidą? Esi šlykštus puošeiva. Kodėl neišsipeši plaukų iš nosies?"

„Nusipirkai naują gražų automobilį, Mišele. Žiūrėk, kad tavo du dičkiai vaikai jo nesudaužytų. Kaip motina, esi visiška neišmanėlė".

Tai teisybės pavyzdžiai. Meluodami sakytumėte: „Sveika, Marija, puikiai atrodai", „Labas, Adomai, esi patrauklus vyras", „Tu labai gera motina, Mišele".

Kada melavote paskutinį sykį? Na, galbūt iš tiesų ir nemelavote, bet truputį apsimetėte nesakydami visos teisybės arba šiek tiek pamelavote nenorėdami įžeisti jų jausmų. Tai tikriausiai buvo nekaltas melas – pagyrėte šukuoseną, rengimosi stilių arba naująjį partnerį, nors jums tai ir nepatiko arba nenorėjote, kad jie iš jūsų išgirstų nemalonių dalykų. Galbūt norėdami gauti paskolą arba darbą kiek perdėjote, kad apie save sudarytumėte geresnį įspūdį.

Parduodami automobilį, gal pamiršote užsiminti, jog iš variklio nuolatos varva tepalas, teigdami, kad automobilis puikiai prižiūrėtas. Įdėję skelbimą, jog parduodate namą, nepaminėjote, kad jis stovi tiesiai po lėktuvų skraidymo taku. Gal nusidažėte plaukus norėdami atrodyti septyneriais

metais jaunesnė arba keletą dar likusių sruogų permetėte per plikę manydami galį apkvailinti kitus, jog jūsų plaukai visai vešlūs. Ar kada avėjote aukštakulnius batus norėdamos apsimesti turinčios ilgesnes kojas negu iš tikrųjų, nešiojote petukus, apsimesdamos esančios valdingos, prisiklijuodavote dirbtinius nagus arba pasidarydavote makiažą, o gal melavote apie savo svorį arba amžių? Mes nuolatos vieni kitiems meluojame. Tėvai meluoja savo vaikams apie seksą, o paaugliai – tėvams apie tai, kad mylisi. Manykite apie juos ką tik norite – visi jie meluoja.

Teisybę sako tik priešai. Draugai ir mylimieji meluoja be paliovos, supančioti pareigos saitų.

STEPHEN KING

Meluojame dėl dviejų priežasčių: siekdami naudos arba nenorėdami kito įskaudinti. Laimė, daugelis meluodami jaučia kaltę, sąžinės graužatį arba juos kankina nerimas, ir daugelis mano, jog to paslėpti neįmanoma. Tada kitas žmogus greitai supranta, ar jam sakoma teisybė, ar meluojama. Šiek tiek pasipraktikavus, nesudėtinga atpažinti tokio elgesio signalus ir išmokti, kaip juos iššifruoti.

Pavyzdys: Šylos ir Denio istorija

Denis pasikvietė Šylą į savo namus vakarienės, todėl ji pasipuošė norėdama padaryti jam įspūdį. Tą dieną apsilankė kirpykloje ir nusidažė plaukus šviesiomis sruogelėmis, rūpestingai pasidažė, apsivilko seksualią, šiek tiek per daug apnuoginančią suknelę, apsiavė aukštakulnius batelius, įsisegė auskarus ir paausius pasikvepino brangiais prancūziš-

kais kvepalais. Pas Denį jai labai patiko, jis puikiai pasiruošė. Prigesino šviesas, tyliai grojo švelni rami muzika, jaukiai spragsėjo židinys. Kai jie įėjo į valgomąjį, Denis Šylai įteikė nuostabią gėlių puokštę ir ramiai ją palydėjo iki žvakėmis apšviesto stalo, neskubėdamas į taurę įpylė šampano. Kai ji, mėgaudamasi visa šia didybe, atsisėdo, užuodė, kad jis pasikvepinęs skutimosi losjonu „Opium", kuris, kaip buvo jam minėjusi, jai patinka. Reginys, garsai, kvapai ir prisilietimas jai pažadino įvairiausius jausmus. Juodu nerūpestingai šnektelėjo apie jos darbą, kas jai nutiko tą dieną. Denis atidžiai klausėsi šypsodamasis, žvelgdamas jai į akis ir skatindamas ją kalbėti. Šylą visiškai užvaldė šio vyro globėjiškumas, jautrumas ir švelnumas – jis toks nepanašus į kitus vyrus, su kuriais susitikinėjo. Ir ji pagalvojo, kad ir jis jaučia lygiai tą patį.

Šį scenarijų galima pavadinti romantiška vakariene prie žvakių. Tačiau iš tiesų tai buvo absoliutus abipusis melas, nes abudu siekė pasirodyti. Denio pasirodymas buvo skirtas Šylai. Šampanas, blausi šviesa ir švelni muzika nėra įprasti dalykai Deniui, labiausiai jam patikdavo kalbėtis apie sportą. Visas pasiruošimas buvo tik prašmatni gudrybė, puošnus vylius. Denis norėjo mylėtis. Mylėtis audringai ir nevaržomai. Jis jau buvo apgalvojęs, kad jeigu viską suorganizuos taip, kaip padarė, didesnė tikimybė, jog ir iš Šylos gaus tai, ko nori.

O Šyla melavo ne mažiau negu Denis. Ji pasipuošė tik norėdama stimuliuoti seksualiąją jo smegenų dalį, kad padidėtų Denio testosterono kiekis. Ji sąmoningai parodė daug seksualių ženklų, kuriuos aptarėme 9 skyriuje, kad atkreiptų į save jo dėmesį. Viskas, ką jie tą vakarą sakė ar darė, buvo skirta išspausti sau naudos. Trumpai tariant, vakaras buvo paremtas melu ir apgaule. Net jeigu jiems būtų pasakę, kad jie vienas kitą apgaudinėja, abu tai lengvai ir energingai būtų paneigę.

Melo tipai

Yra keturi melo tipai: nekaltas, naudingas, piktas ir apgaulingas. Kaip jau minėjome, nekaltas melas yra mūsų visuomeninės struktūros dalis, jis mus sulaiko nuo emocinio įskaudinimo arba vienas kito įžeidinėjimo šalta, nepaneigiama ir skaudžia tiesa. Naudingą melą pasitelkia tie, kurie ketina padėti kitiems. Pavyzdžiui, nuo nacių žydus slepiantis ūkininkas, paklaustas, ar jo name nesislapsto žydai, meluoja, bet tai didvyriškas elgesys. Gelbėtojas, ištraukiantis vaiką iš degančio automobilio liekanų ir vaikui meluojantis, kad jo tėvai gyvi, trumpam apsaugo vaiką nuo dar didesnės traumos. Gydytojai, nesakantys teisybės mirštančiam ligoniui, norėdami palaikyti jam nuotaiką, arba gydytojai, ligoniams paskiriantys neveiklius vaistus, placebą, taip pat formaliai meluoja.

Tyrimai parodė, kad 30–40% ligonių kančias palengvina placebo.

Pavojingiausias yra apgaulingas, klaidinantis melas, nes melagis siekia pakenkti aukai arba ją pastatyti į nepalankią padėtį, kad iš to išspaustų naudos. Tarkim, mūsų draugę Gerę perspėjo jos draugės apie vyrą, kuris buvo ja labai susidomėjęs. Gerė buvo vieniša motina, retai pasirodanti visuomenėje; kartą sūnaus vaikų darželyje ji susipažino su vienišu tėvu, kuris atrodė mielas, jautrus, inteligentiškas, įdomus ir, svarbiausia, jai neabejingas žmogus, – tai ją labai džiugino. Tačiau Mardžė greitai sutrukdė šiam beužsimezgančiam romanui. Ji pasakė Gerei, kad šis vyras – žinomas mergišius, mėgstantis žaisti su moterimis. Gerė, visada būdama atsargi su vyrais, kad nekiltų pavojus, kad jos vaikas emociškai neprisirištų prie jos draugo, nuo tos akimirkos ėmė jo vengti. Po

mėnesio ji netyčia susidūrė su juo prekybos centre – jam už parankės žingsniavo spindinti Mardžė.

Galimi du klaidingo melo būdai: slėpimas ir falsifikacija. Pirmu atveju melagis iš tiesų nemeluoja, jis tik nuslepia informaciją. Tarkim, vėliau Gerei viena draugė papasakojo, kad šis vyras anksčiau yra apgavęs savo seną draugę, priversdamas visus pinigus užrašyti jam, o paskui su jais paspruko, pasmerkdamas ją bankrotui. Vargu ar apkaltinsite Geri, kad ji nieko nepasakė Mardžei. Šiaip ar taip, Mardžė nebūtų patikėjusi nė vienu jos žodžiu. Kita vertus, Gerė kalta, jog meluoja, t. y. slepia tiesą.

Falsifikuojant klaidinga informacija pateikiama kaip teisinga. Mardžė norėdama laimėti tą vyrą savo varžovei Gerei pateikė neteisingą informaciją apie jo būdą. Tokiais atvejais visada meluojama sąmoningai, apgalvotai. Žmonės meluoja piktai, kai nori atkeršyti arba gauti naudos. Visi esantys dėmesio centre – aktoriai, turtuoliai ir politikai – yra aiškūs pikto melo taikiniai, norint išpešti naudos. Žurnalistai, paskui pateikiantys šias istorijas niekam tikusiems bulvariniams leidiniams ir žurnalams, nors ir žino, jog tai netiesa, taip pat gali išlošti kaip ir jų verslo, politikos ir pramogų industrijos konkurentai.

Piktas melas arba gandų skleidimas dažnai tampa varžovų ir konkurentų ginklais. Pikti melagiai siekia sugriauti savo aukų reputaciją, o tokio melo padariniai dažniausiai yra siaubingi ir juntami ilgai.

Tarkim, bendrovė gali pateikti klaidingą informaciją apie savo pagrindinį konkurentą, esą jį slegia finansiniai sunkumai. Panašiai nutinka ir politinėms partijoms, paskleidžiančioms gandus apie nederamą seksualinį jų oponento elgesį.

Įsivaizduokite, kas atsitiktų, jei vienas iš besivaržančių dėl tos pačios moters vyrų pameluotų, kad kitas sirgo venerine liga arba yra pedofilas. Pikto melo, kad ir koks jis būtų piktinantis arba neįtikėtinas, tikslas – apšmeižti žmogų, ir, žinoma, visada atsiras, kas tuo patikės.

Melagių tipai

„Tikras melagis" – tas, kuris turi sąžinės, bet pats yra įsitikinęs, jog geba apgaudinėti, ir taip elgiasi nuo pat vaikystės. Dažnai jie išmoksta meluoti savo tėvams, norėdami išvengti didelių bausmių, kurių neišvengtų, jei pasakytų tiesą. Daugelis tikrų melagių suaugę pasinaudoja šiuo gebėjimu ir tampa advokatais, pardavėjais, derybininkais, aktoriais, politikais ar slaptais agentais.

„Nenatūralus melagis" – tai žmogus, kurį dar vaiką tėvai įtikino, jog meluoti nevalia ir kad tėvai arba kiti jį tikrai pagaus meluojant. Šie nelaimėliai mulkiai apie viską sako tik teisybę, save įtikinėdami „negalį meluoti" ir sukeldami visų, su kuriais susitinka, pyktį ir vaidus.

Vienas iš pavojingiausių melagių, su kuriais neretai susiduria moterys, yra romantiški melagiai. Kai romantiškas melagis pradeda veikti, moterys beveik nenutuokia, kas dedasi. Vieni romantiški melagiai nuslepia, kad yra vedę, kiti mėgsta apsimesti advokatais, gydytojais ir klestinčiais verslininkais, norėdami laimėti pagarbą ir būti fiziškai patrauklūs. Šiuos melagius varžo tik jų vaizduotė. Taigi padariniai gali būti liūdni – ryšiai su tokiu apsimetėliu gali nepaprastai pakenkti moteriai emociškai, psichologiškai ir dažnai finansiškai. Įprastas romantiško melagio tikslas – išpešti pinigų, gauti gyvenamąjį plotą, seksualiai naudotis nieko neįtariančia moterimi ir kitais malonumais. Mainais jis apsimeta siūląs jai savo meilę.

Psichiatrų kabinetai pilni inteligentiškų, protingų ir sumanių moterų, tapusių romantiškų melagių aukomis, ir šiaip šaunių moterų, kurios nuolat pasiduoda tokiems kerams ir kurios negali atsispirti šiam vyrų tipui. Emocinė skriauda ir pažeista savigarba – tokių susidūrimų padariniai – dažniausiai gerokai didesnė už turto praradimą, ir moteriai lieka gilūs randai širdyje, ji gali nebeatgauti pasitikėjimo vyrais.

Romantiškas melagis slapčiomis tiki esąs Jamesas Bondas.

Romantiški melagiai gali atsirasti iš bet kur, jų pilna internete, kur dažnas meluoja ir visko nutinka. Daugelis mano, jog moteris, kurią apmovė romantiškas melagis, tikriausiai patikli arba netgi kvaila, tačiau yra ne taip. Romantiško melagio talentas labiausiai pasireiškia jo gebėjimu įtikinamai meluoti ir apsimetinėti gana ilgai, kad apsuktų aukai galvą. Moterį jo melas apakina, arba ji tą melą neigia, net jeigu jis akivaizdus jos draugams ir šeimai.

Moteriai visada naudinga susitarti su artima drauge, kad vienai iš jų beprotiškai įsimylėjus „tokį romantiką" kita kreiptųsi į policiją ir sužlugdytų jo planus. Jeigu jis užima atsakingą postą, o pasaulyje tai dažnas atvejis, gali nutikti taip, kad prarasite savo pinigus ir liksite įskaudinta. Moteris, kurios priešinasi tokiai minčiai populiariu posakiu: „Meilė nugali viską", tokie romantiški melagiai dažniausiai ir nugali.

Žmonės teigia mėgstą tiesą, bet iš tikrųjų jie nori tikėti, jog tai, ką jie myli, yra tiesa.

ROBERTAS RINGERIS

Jeigu kas nors numetė svorio, metė gerti, nebevartoja narkotikų arba gavo darbą, norėdami tapti patrauklesni, pasiteiraukite, kokie jų motyvai. Jeigu jiems įsipareigosite, ar jie iš tiesų taps ploni, blaivūs ir nebesigriebs narkotikų? Leopardai retai keičia savo dėmes. Ilgalaikiai bus tik sąžiningumu paremti santykiai.

Tik ilgalaikiai mūsų pačių pokyčiai yra pastovūs.

Jeigu esate kurios nors įmonės personalo vadybininkas ir ką nors priimate į atsakingą postą, juk norite apie jį ir jo praeitį žinoti kuo daugiau? Galvodami apie ilgalaikį gyvenimo draugą, turėtumėte taikyti tą patį. Geriausias informacijos šaltinis yra paskutinė jo draugužė. Jeigu jūs arba draugė galite su ja susitikti „atsitiktinai", dažniausiai ji mielai pateiks jus dominančią informaciją. Tai gali atrodyti kaip šnipinėjimas, bet tai, tarkim, įprasta Japonijoje užmezgus romaną. Viena šeima pateiks savo sūnaus arba dukters gyvenimo aprašymą būsimam kitos šeimos žentui arba marčiai, pokalbiui ir deryboms įvykus dar prieš pirmąjį pasimatymą. Taip būsimosios poros gyvenime išvengiama šeimos paslapčių. Visada patikrinkite prekės, kurią ketinate pasilikti ilgam laikui, privalumus. Netapkite romantiškų banalių frazių, šablonų arba siaučiančių hormonų auka.

Kas meluoja dažniausiai

Daugelis moterų entuziastingai teigia, kad vyrai, be jokios abejonės, meluoja daug dažniau negu moterys. Tačiau moksliniai tyrimai ir eksperimentai rodo, jog vyrai ir moterys meluoja vienodai. Skiriasi tik jų melo turinys. Moterys meluoja norėdamos, kad kiti pasijustų geriau, o vyrai – kad patys geriau atrodytų. Moterys meluoja, kad išsaugotų artimus santykius. Jos mano, jog sunkiausia meluoti apie savo jausmus. Vyrai meluoja norėdami išvengti vaidų, ir dažniausiai meluoja apie tai, kokie pasileidę jie buvo jaunystėje.

Moterys meluos, kad pasijustumėte geriau. Vyrai – kad geriau atrodytų patys.

Tai svarbiausias vyrų ir moterų skirtumas meluojant. Moteris pameluos, pagirdama kitą, kad su naujais drabužiais atrodo puikiai, nors iš tiesų manys, jog jis panašus į bulvių maišą. Tokiomis aplinkybėmis vyras laikysis nuo žmogaus atokiai, kad nereikėtų meluoti, ir pameluos tik tada, jeigu bus priverstas pareikšti savo nuomonę. Jis pasakys, jog drabužis „įdomus" arba „mielas", ir pameluos netiesiogiai, pavyzdžiui: „Ką galiu pasakyti?" arba „Man trūksta žodžių", o gal ir be užuolankų pameluos, jog jam patinka. Kai vyrai sako netiesą, daugelis moterų puikiai tai supranta. Vyras jums pasakoja, kad yra antras pagal pareigas maisto pristatymo bendrovėje, o iš tikrųjų jis „Pizza Hat" picų išvežiotojas.

Pats svarbiausias vyrų klausimas moteriai, verčiantis jas meluoti: „Koks aš buvau?"

2002 m. Amhersto Masačiusetso universitete Fobertas Feldmanas ištyrė 121 porą, besikalbančią su trečiuoju asmeniu. Vieno trečdalio dalyvių buvo paprašyta pasirodyti maloniai, kitam trečdaliui – atrodyti kompetentingais, o likusiems – tiesiog būti savimi. Paskui visiems dalyviams buvo parodyta vaizdajuostė, kaip jie elgėsi, ir paprašyta identifikuoti tai, ką jie kalbėdamiesi melavo, nesvarbu, ar labai, ar tik truputį. Kai kurie melavo nekaltai, pavyzdžiui, sakydami, kad jiems kas nors patiko, nors iš tiesų taip nebuvo. Kiti apgaudinėjo labiau, pavyzdžiui, kad nori tapti roko grupės žvaigžde.

Nustatyta, jog 62% dalyvių pamelavo vidutiniškai du ar tris kartus kas dešimt minučių.

Tiesa jus išlaisvins, bet pirmiausia ji jums įgris iki gyvo kaulo.

MAL PANCOAST

Labiausiai paplitęs melavimo būdas – tai savęs apgaudinėjimas, kuris leidžia žmogui per dieną surūkyti du pakelius cigarečių, įtikinėjant save, kad tai visai nedaug, arba įsikalbėti, kad šis kaloringas desertas nepakenks dietai.

Akivaizdu, kad moterys meluoja tiek pat kiek ir vyrai, tik kitaip. Kadangi moterys puikiai supranta kūno kalbą ir balso intonacijas, vyrai daug dažniau sugaunami meluojant, todėl ir atrodo, jog jie meluoja daugiau. Yra ne taip. Jie tik dažniau sučiumpami.

Apie ką vyrai dažniausiai meluoja moterims

„Aš negirtas". Šį melą atpažinti paprasta, ypač kai vyrui murmant pinasi liežuvis. Taigi vyrui nepatartina aiškintis, kad jis nėra girtas – jis iš tiesų girtas.

„Žinoma, kad nesimylėjau su kita moterimi". Neištikimas vyras protingai meluos, nes, jo nuomone, sakydamas tiesą, jis nieko nelaimės.

„Mylėtis su buvusia buvo bjauru". Seksas vyrams yra vienas iš pastovių jo gyvenimo dalykų – jis visada geras, nesvarbu, kur ir kada. Jeigu vyras teigia, kad seksas su buvusia partnere buvo bjaurus, jis tikrai meluoja. Kai jis sako, jog mylėtis su ja buvo geriau negu su jumis, jis taip pat meluoja, tikriausiai norėdamas jus supykdyti. Seksas visada jam vienodai geras.

„Mes buvome tik draugai". Jis teigia, kad juodu seni draugužiai. Bet jos prie jūsų arti neprileidžia ir neleis jums susitikti. Kiti tokio melo variantai: ji lesbietė; jai reikia tik draugo; jai tik reikia su kuo nors pasikalbėti; jai dabar sunkus metas, ir aš tik noriu jai padėti; ji serga ir nori, kad ją aplankyčiau; ji nieko man nejaučia – tik drovisi. Štai kodėl nenori, kad būtumėte, kai ji čia yra.

Kodėl melas žlunga

Dažniausiai melas yra atskleidžiamas, nes jis susijęs su jausmais, kurie pasireiškia regimaisiais ir žodiniais ženklais. Kuo labiau meluojama, tuo daugiau jausmų, tuo daugiau įkalčių pateikia melagis. Mėginimas paslėpti šiuos įkalčius sukelia emocines grumtynes. Kuo artimesnis esate žmogui, tuo sunkiau jam meluoti, nes į melą įvelti jausmai. Pavyzdžiui, vyrui sunku pameluoti žmonai, jei jis ją tikrai myli, bet jis lengvai pameluos priešui, per karą paėmusiam jį į nelaisvę. Čia slypi patologinio melagio raktas – emociškai jis prie nieko neprisirišęs, todėl jam meluoti įprasta.

Todėl skirtumas yra, ar pastebite šiuos įkalčius, ar ne.

Kodėl moterys taip puikiai atskleidžia melą

Daugelis vyrų žino, kaip sunku nors ir truputį pameluoti moteriai, kalbantis akis į akį, jis tuojau pagaunamas meluojant. Jeigu vyrui būtina pameluoti moteriai, geriau tai daryti telefonu. Moterims žvelgiant vyrui tiesiai į akis meluoti lengviau – dažniausiai joms tai pavyksta.

MRI smegenų skenavimas parodė, kad moterys vidutiniškai turi 14–16 pagrindinių vietų abiejuose smegenų

pusrutuliuose, kurios dalyvauja bendraujant akis į akį. Šios vietos šifruoja žodžius, balso tono pokyčius ir kūno signalus, jos didžia dalimi laikomos tuo, kas vadinama „moteriškąja intuicija". Vyrų smegenyse yra tik 4–7 tokios vietos, nes jų smegenys daugiau skirtos erdvinėms užduotims, o ne bendravimui.

Šis moterų „nepaprastas supratimas" turi tikslą – apginti savo teritoriją nuo nepažįstamųjų ir bendrauti su savo vaikais. Moteriai reikia gebėjimo prižiūrėti palikuonis ir greitai atskirti skausmą, baimę, alkį, įžeidimą, liūdesį ir laimę. Ji turi greitai suvokti žmonių, besiartinančių prie jos lizdo, ketinimus – ar jie draugiški, ar agresyvūs? Neturėdama šių išlikimui būtinų įgūdžių, ji bus pažeidžiama ir jai grės pavojus. Dėl tų pačių priežasčių moterys net gali nuspėti gyvūnų elgesį. Ji gali pasakyti, šuo patenkintas, liūdnas, piktas ar sutrikęs. Daugelis vyrų net neįsivaizduoja, kaip atrodo sutrikęs šuo. Medžiotojo tikslas – kliudyti taikinį, o ne su juo kalbėtis, jam patarti arba mėginti jį suprasti.

Vyrui reikia tiksliai pataikyti į taikinį, o ne įsitraukti į didelį prasmingą pokalbį su juo.

Kaip jau aptarėme, moterų smegenys veikia įvairiomis kryptimis vienu metu, todėl jos iš karto gali susidoroti su daugybe skirtingos informacijos. Tokia smegenų struktūra moterims teikia dar daugiau pranašumo, nes jos geba skaityti kūno signalus ir klausytis, kas joms sakoma, nors jos tuo metu pačios kalba. Vyrai su savo vienkryptėmis smegenimis gali iš karto susitelkti tik ties vienu dalyku, todėl nepastebi daugybės kūno siunčiamų signalų.

FTB agentus moko analizuoti „mikrofrazes" – nedidelius, trumpus, žaibiškus pasakymus, kuriais meluodami „šaudo" melagiai. Tai daroma naudojant lėtas kameras. Pavyzdžiui,

Billas Clintonas, prieš atsakydamas į klausimus apie Moniką Lewinsky, trumpam susiraukė. Moterų smegenys perskaito šiuos signalus, štai kodėl moteris ne tik sunkiau apkvailinti, bet jos dažnai yra ir įžvalgesnės derybininkės negu vyrai.

Kodėl moterys visada atsimena

Erikas Everhartas, Rytų Karolinos universiteto psichologijos profesorius, ir Niujorko valstijos universiteto Bafale kolegos nustatė, kad 8–11 metų berniukai ir mergaitės atpažįsta veidus ir posakius skirtingomis smegenų dalimis. Berniukų aktyvesnis dešinysis pusrutulis, o mergaičių – kairysis. Buvo išaiškinta, kad šie skirtumai padeda mergaitėms pastebėti nežymius veido išraiškos pokyčius, todėl jos geriau jaučia žmonių nuotaikas. Kad sugebėtum perskaityti tai, ką žmogus sako burna arba akimis, reikalingi subtilesni sugebėjimai, neužtenka vien spėti apie jausmus, kuriuos atspindi veidas.

Moterys puikiai atsimena, ką jos melavo ir kam, o vyrai savo melus dažniausiai užmiršta. Hipokampas – smegenų dalis, reguliuojanti atmintį, atgaminimą ir kalbą; pilnas estrogenų receptorių, ir mergaičių auga daug greičiau negu berniukų, moteris apdovanodamas geresne emocine atmintimi.

Patarimas vyrams

Nešvaistykite laiko meluodami moteriai akis į akį. Tai pernelyg sunku. Paskambinkite telefonu arba nusiųskite jai žinutę elektroniniu paštu. Moterys ne tik geba geriau demaskuoti melagius, bet jos tas melagystes moka panaudoti kaip ginklą ir būsimų vaidų metu.

Jaunimas linkęs daugiau meluoti, apgaudinėti, vogti

Kuo jaunesnis žmogus, tuo labiau jis apgaudinėja. JAV 2002 m. apklausa, kurioje dalyvavo maždaug 9000 paauglių ir suaugusiųjų visoje šalyje, parodė, kad daugelis 15–30 metų amžiaus žmonių akiplėšiškai meluoja, apgaudinėja ir vagia.

Apklausti 3243 vidurinės mokyklos mokiniai ir 16% koledžo studentų prisipažino, kad per pastaruosius metus iš parduotuvės pavogė prekių.

Apie trečdalis kiekvienos grupės studentų teigė yra melavę įsidarbindami arba per pokalbį su darbdaviu dėl darbo, kurio jie norėjo, o 16% vidurinės mokyklos moksleivių prisipažino pamelavę tik vieną kartą.

61% vidurinės mokyklos moksleivių ir 32% koledžo studentų prisipažino, kad per metus tik vieną kartą apgaudinėjo laikydami egzaminą.

– Ar galiu patekti į bėdą už tai, ko nepadariau? – paklausė mokinys.

– Ne, – atsakė mokyklos direktorius.

– Gerai – aš nepadariau namų darbų.

Apklausa parodė, kad 83% vidurinės mokyklos moksleivių ir 61% koledžo studentų prisipažino melavę savo tėvams praėjusiais metais.

Tyrėjai nustatė, jog nesąžiningumas ir šiaip amoralus elgesys mažiau būdingas žmonėms, kuriems per 30 metų, o abi lytys meluoja tiek pat.

Nerimą kelia tai, kad 73% 15–30 metų apklaustųjų teigė maną, kad „daugelis žmonių mielai apgaudinės arba meluos, jeigu jiems būtinai reikės gauti tai, ko nori".

Remiantis šiuo tyrimu peršasi išvada, kad daugybė amerikiečių yra melagiai, apgavikai ir sukčiai, bet panašūs tyrimai Vakarų pasaulyje rodo tas pačias tendencijas – ir tose šalyse, kurios pagal sąžiningumo ir dorumo gaires vertinamos aukščiau negu likusios.

Deja, visa tai rodo didesnę moralinę krizę, apėmusią visų šalių visuomenę, ir atspindi tikruosius žmogiškųjų vertybių pokyčius. Tėvai moko vaikus, kad sąžiningumas – geriausia elgsena, tačiau taip pat aiškina ir tai, kad mandagu apsimesti, jog jiems patiko gimimo dienos dovana. Jie vaikus moko meluoti tokiomis frazėmis, kaip: „Nežiūrėk taip į mane!", „Apsimesk esąs patenkintas, kai tave bučiuoja močiutė", „Nežiūrėk taip liūdnai. Nutaisyk laimingą veidą".

Vaikai gauna mišrų supratimą apie melą, ir tai turi įtakos jų elgesiui, jie ima elgtis kaip suaugusieji. Daugiausia teisybės pasako vaikai, kurie dėl to dažnai gauna barti. Pavyzdžiui, kai gatvėje pro vaiką praeina storulis, vaikas motinos gali garsiai paklausti: „Kodėl šis vyras pasidarė toks storas?"

Daugelis tėvų nesupranta, kad per griežtos skiriamos bausmės – viena iš svarbiausių priežasčių, kodėl daug vaikų užauga tokie užkietėję melagiai. Daugelis šio melagingo elgesio pavyzdžių išmokstama vaikystėje, o paskui, suaugus, toliau mokomasi iš įtakingų asmenų.

Kai visi pažįstami jums meluoja

Kai kurie žmonės mano, kad negalima niekuo pasitikėti ir kad pasaulyje pilna melagių. Dažniausiai jiems taip atrodo dėl vienos iš dviejų priežasčių: pirmiausia jie patys yra amžini melagiai, todėl jie ir mano, kad taip elgiasi visi kiti. Antroji ir labiausiai tikėtina priežastis – jų elgesys verčia kitus jiems meluoti. Kitaip tariant, jie sudaro sunkumų kitiems, kad šie pasakytų į akis tiesą, nes kiti mato, kaip agresyviai arba

jausmingai jie į tą tiesą reaguoja. Kai kiti pastebi, kad išgirdę teisybę jūs tampate pikti, pasijuntate įžeisti arba nesitveriate iš keršto, jie trūks plyš vengia jums pasakyti tiesą. Jei garsėjate kaip greitai įsižeidžiantis žmogus, niekada nesužinosite, ką kiti iš tiesų apie jus galvoja arba ką jums jaučia, nes jie iškraipys tiesą nuolaidžiaudami jūsų neigiamai reakcijai. Reikalaudami iš vaiko sakyti tiesą ir paskui jį bausdami už tai, kad jo teisybė nėra labai maloni, mokote jį meluoti, nes jis nori apsiginti.

Jei jums atrodo, kad visi aplink meluoja, pirmiausia turite išanalizuoti savo pačių elgesį ir nuostatas – kitas asmuo yra tik pusė lygties.

Kodėl draugų ir šeimos narių melas skaudina labiausiai

Kuo artimesni santykiai, tuo labiau skaudina kito apgavystė, nes jūs tikriausiai nenorite, kad tas žmogus dingtų iš jūsų gyvenimo. Pavyzdžiui, tėvų, sesers arba brolio apgaulė ar melas užgaus labai stipriai, nes kuo artimesnis žmogus, tuo labiau juo pasitikite ir jam atsiveriate. Brolio, sesers arba vaiko melas įskaudins labiau negu pažįstamo, bet greičiausiai jiems atleisite, nes tas asmuo visada bus jūsų brolis, sesuo arba vaikas. Artimo draugo melagystės taip pat žeidžia, bet jį galima iš savo gyvenimo išbraukti bent laikinai, tiesiog su juo nebendrauti. Visai kas kita, jei mes tikimės, ką mums pameluos, sakykim, naudotų automobilių pardavėjas, todėl visai nesistebime, kai jis taip padaro, ir mes nusprendžiame daugiau į jį nebesikreipti.

Kaip demaskuoti melagį

Daugelis žmonių meluodami jaučiasi nejaukiai, todėl nesąmoningai mėgina nuo melo laikytis atokiai. Jungtinėse Amerikos Valstijose FTB neseniai atskleidė šią vertingą nuostatą, analizuodami įtariamųjų, pateikiančių klaidingą alibi, žodžius. Melagiai pasakodami stengdavosi neužsiminti apie save ir vengdavo žodžių „aš" arba „mano". Panagrinėkime, pavyzdžiui, atvejį, kai kas nors norėjo su jumis susitikti, bet taip ir nepasirodė. Jei toks žmogus paskambina jums ir sako: „Sugedo automobilis, ir mobiliojo telefono baterija buvo tuščia", jums nesąmoningai kils didesnis įtarimas, negu kad jis būtų pasiteisinęs taip: „Sugedo mano automobilis, bet aš negalėjau tau paskambinti, nes mano mobiliojo telefono baterija buvo tuščia". Melagiai taip pat stengiasi neminėti žmogaus, apie kurį meluoja, vardo. Jie geriau pasakys: „Aš su šia moterimi lytiškai nesantykiavau", užuot tarę: „Aš su Monika lytiškai nesantykiavau".

Melagiai ir drambliai

Užkietėjęs melagis kaip ir dramblys niekada neužmiršta. Jis mintyse kelis kartus pakartoja savo melagystes, todėl dažniausiai gali meluoti labai sklandžiai ir nepriekaištingai. Paklausus, ką jis veikė praėjusį savaitgalį, jis tikriausiai atsakys: „A... po pusryčių apsilankiau pas brolį, o paskui... a... ne, su juo mačiausi po pusryčių, nes pirmiausia turėjau nugabenti savo automobilį remontui..."

Saugokis nepriekaištingos vaidybos.

KINŲ PATARLĖ

Žmonės, prisimindami dienos įvykius, dažniausiai kaitalioja veiklos sritis, mėgina dalykus surikiuoti teisinga tvarka. Bet ne melagis. Jo scenarijus puikiai surežisuotas, ir jis retai kada suklysta.

Vienas du, demaskuotas!

Jei manote, kad žmogus jums meluoja, dėkitės, kad tikite kiekvienu jo žodžiu, ir galiausiai jis išsiduos, nes ims pernelyg pasikliauti savo vaidyba. Tada melagio paprašykite melą pakartoti dar sykį. Įgudę melagiai praktikuojasi, ką turi sakyti, todėl jų atsakymas gali būti identiškas. Paskui padarykite pauzę, kad įtariamasis pagalvotų, kad išsisuko, tada paprašykite pakartoti trečią kartą. Kadangi trečias „bisas" jam netikėtas, o jis jau atsipalaidavo, trečias atsakymas nebus toks pat, ir jų pasakojimas jau skambės šiek tiek kitaip.

Su melu yra susijusi įtampa, todėl melagio balsas tampa daug aukštesnis. Jeigu jis per telefono atsakiklį gauna žinutę iš Šarlotės ir aiškina, kad ji paskambino ne tuo numeriu arba kad jis niekada apie ją negirdėjęs, ir jūs pastebite jį čirškiant kaip kanarėlę, savo įtariamųjų sąraše galite dėti varnelę.

Kaip suprasti to, kas pasakyta, potekstę

Ar kada nors šnekėjotės su žmogumi, kuris kalbėjo įtikinamai, bet kuo toliau, tuo jo kalba darėsi vis mažiau įtikinanti?

Panagrinėkime keletą dažniausiai vartojamų žodžių ir frazių, rodančių, kad žmogus mėgina nuslėpti tiesą arba suklaidinti, stengdamasis jus įtikinti tuo, ko iš tiesų nėra. Žodžiai „tikrai", „nuoširdžiai" ir „atvirai" nusako, kad kalbėtojas ne toks atviras, tiesus arba nuoširdus, kaip tvirtina esąs. Įžvalgūs žmonės šiuos žodžius nesąmoningai iššifruoja ir

„instinktyviai jaučia", kad pašnekovas stengiasi apgauti. Pavyzdžiui, pasakymas „Atvirai kalbant, tai geriausias mano pasiūlymas tau" verčiamas į „Tai ne geriausias pasiūlymas, bet gal tu tuo patikėsi". „Myliu tave" įtikina labiau, negu „Aš tikrai tave myliu". „Neabejotinai" kelia abejonių, o „be abejo" yra pats aiškiausias perspėjimo signalas.

„Patikėk manimi" dažnai reiškia: „Jei priversiu tave patikėti manimi, darysi tai, ko noriu". Posakio „Patikėk manimi", kai žmogus mėgina įtikinti kitą, laipsnis proporcingas apgavystės mastui. Pašnekovas jaučia, kad juo nepatikėsite arba jo žodžiai skamba neįtikinamai, todėl ir pradeda savo kalbą žodžiais „Patikėk manimi". Frazės „Aš nejuokauju" ir „Argi aš tau meluočiau?" yra kiti variantai.

Jei ketinate būti nuoširdus, atviras, patikimas arba teisingas, jums nereikia įtikinėti kitų tuo, kaip elgiatės.

Kuo skiriasi melas mokesčių inspektoriui ir savo žmonai? Jei būsite sučiuptas nusikaltimo vietoje, mokesčių inspektorius vis tiek jus „išgręš".

Kai kurie žmonės yra tiesiog įpratę vartoti tokio tipo žodžius. Šiais žodžiais jie nesąmoningai pradeda nuoširdų teiginį, todėl jis nuskamba kaip melas. Paklauskite savo draugų, giminaičių ir bendradarbių, ar jie tokių žodžių nepastebėjo jūsų kalboje, o jeigu taip (tikėtina), pradėsite suprasti, kodėl kai kurie žmonės, regis, niekada negali su jumis užmegzti patikimų santykių.

Frazės „Gerai" ir „Tiesa!" verčia klausytoją sutikti su pašnekovo požiūriu. „Tu sutinki su tuo, tiesa?" Klausytojui lieka atsakyti „Tiesa", net jeigu jis ir nesutinka su pašnekovo

nuomone. „Tiesa" taip pat rodo abejonę dėl klausytojo gebėjimo išgirsti ir suprasti, apie ką kalbama.

„Tik"

Žodis „tik" vartojamas prislopinti žodžių svarbai, kai norima sušvelninti žmogaus kaltę arba apkaltinti už nemalonius padarinius. Frazę „sugaišinsiu tik penkias minutes" vartoja laiko gaišintojai arba tie, kurie nori iš jūsų atimti visą valandą, o pasakymas „sugaišinsiu penkias minutes" yra specialus ir labiau įtikinamas. Frazė „dešimt minučių" dažniausiai reiškia neapibrėžtą laiką tarp dvidešimties minučių ir valandos. „Tik 9,95 svaro" ir „tik 40 svarų įmoka" vartojami įtikinti, jog nustatyta kaina yra nedidelė. „Aš tik žmogus" yra paplitęs posakis tarp tų, kurie nenori prisiimti atsakomybės už savo klaidas; „aš tik norėjau pasakyti, kad myliu tave" slepia nedrąsų mylimojo norą pasakyti „Aš myliu tave", ir nė viena moteris netiki vyru, teigiančiu, kad „Ji tik mano draugė".

Girdėdami ką nors vartojant žodelį „tik", turite pasvarstyti, kodėl tas žmogus stengiasi prislopinti ištartų žodžių svarbą. Gal jis taip elgiasi dėl to, kad jam trūksta pasitikėjimo tuo, ką iš tiesų jaučia? Ar jis nesąmoningai bando apgauti? O gal mėgina išvengti įsipareigojimų? Atsakymas gali paaiškėti tik išsamiai, atsižvelgiant į kontekstą išanalizavus žodelį „tik".

Kai sakoma „Aš pasistengsiu"

Žodį „pasistengsiu" dažnai vartoja nepataisomi nemokšos ir nevykėliai, norėdami iš anksto pranešti, kad tikriausiai su užduotimi nesusidoros, arba duodami suprasti, kad jiems nepavyks. Kai žmogaus prašoma būti ištikimam, o jis atsako: „Aš pasistengsiu" arba „Padarysiu kuo geriausiai", reiškia nesėkmę. Šie pažadai iš tiesų reiškia: „Abejoju, ar sugebėsiu".

Kai galiausiai žmogui nepasiseka, jis teisinasi: „Ką gi, aš stengiausi", patvirtindamas, kad jis nelabai nori arba nepasitiki savo gebėjimais likti ištikimas. Girdėdami šias frazes, paprašykite žmogaus išreikšti savo nuostatą žodžiais „būsiu ištikimas" arba „nebūsiu ištikimas". Geriau žmogus nedarys to, ko norite, negu „pasistengs" ir apvils. Žodis „pasistengsiu" ramina tiek pat kiek ir „neabejotinai, galbūt".

Frazė „nepaisant pagarbos" reiškia, kad pašnekovas beveik arba visai negerbia klausytojo ir net žiūri į jį su panieka. „Aš vertinu jūsų pastabas, bet, nors ir jus gerbdamas, su jomis nesutinku". Tai ištęstas posakio: „Kokia nesąmonė" variantas, kuriuo norima smogti klausytojui ir sušvelninti jo kritimą.

Pateikiame sąrašą populiariausių posakių, vartojamų mėginant įtikinti, kad pašnekovas sako tiesą, kai iš tikrųjų jis stengiasi priversti, kad patikėtumėte jo žodžiais. Nepamirškite, kad visos frazės nėra nesąžiningumo ir nenuoširdumo įrodymas, nes reikia atsižvelgti į kontekstą.

„Tikėk manimi".
„Neturiu priežasčių meluoti".
„Tiesą sakant".
„Aš tau sakau tiesą".
„Kodėl turėčiau meluoti?"
„Būsiu su tavim atviras/nuoširdus/tiesus".
„Ar galėčiau taip pasielgti?"

Kita įprasta gudrybė, stengiantis būti nepagautam meluojant, – tai tokių frazių vartojimas, kai melagis atsiduria tarp žmonių, kuriems negalima priekaištauti, nes jie atsako, remdamiesi didesniu autoritetu. Štai keli pavyzdžiai:

„Garbės žodis".
„Prisiekiu savo motinos kapu".

„Dievas yra liudininkas".
„Prisiekiu Dievu".
„Tegu mane mirtimi baudžia Dievas".

Mes nekalbame apie tikrai tikinčius žmones arba tuos, kurie turi religinių įsitikinimų. Tokie žmonės vargiai naudojasi savo tikėjimu įtikinėdami jus, kad yra nuoširdūs, nes jie gyvena pagal savo įsitikinimus. Niekada neišgirsite popiežių sakant: „Prisiekiu savo tėvo kapu, ir tegu mane mirtimi baudžia Dievas, jeigu meluoju".

Kiti, norėdami jums įrodyti esą nuoširdūs, gali pasinaudoti organizacija, kuriai priklauso, gautu apdovanojimu arba savo šeimos auklėjimu. Juos atpažinsite iš tokių frazių:

„Mano tėvai mane mokė geriau negu tai".
„Esu ištikimas darbuotojas".
„Esu narys (grupės/klubo)".
„Aš ne tokio tipo žmogus".
„Aš niekada nenusileisiu iki tokio lygio".
„Aš gavau (apdovanojimą)".

Esmė ta, kad doriems žmonėms nereikia nuolatos įrodinėti, jog jie yra tokie, jie ištikimi savo vertybėms, ir visi tą mato. Aukščiau pateikti atsakymai vartojami, kai vengiama į klausimą atsakyti tiesiai.

Melagių gaudymas kompiuteriu

Išsivysčius kompiuterių mokslui, atsirado trys įdomūs melagių demaskavimo būdai. Poligrafas – pats žinomiausias melo detektorius, matuojantis žmogaus kvėpavimą, kraujo spaudimą ir pulsą. Melagis sučiumpamas pagal fiziologinius pokyčius, kurie vyksta žmogui apgaudinėjant. Padažnėja arba

susilpnėja širdies plakimas, padidėja arba sumažėja kraujo spaudimas, pasikeičia kvėpavimas, žmogus ima prakaituoti. Jei žmogus sako tiesą, tokių reiškinių nepastebima. Tačiau ar šis prietaisas tikslus, vis dar kyla abejonių, dėl to karštai ginčijamasi. Pasak Amerikos poligrafų asociacijos, per pastaruosius 25 metus atlikta daugiau negu 250 melo detektoriaus tikslumo tyrimų. Naujausiais tyrimais nustatyta, kad naujo kompiuterizuoto poligrafo sistemos tikslumas artimas 100%. Šie mechanizmai dabar rodomi per amerikiečių televizijos pokalbių šou, kuriuose laidos svečiai mėgina įrodyti savo partnerių kaltę, nekaltumą arba ištikimybę.

Tačiau poligrafas kaip įrodymas teisme dar nepriimtinas, nebent tam vadovautų teisėjas. Įgudę melagiai mažiau nerimauja negu naujokai ir gali išlaikyti poligrafo testus, o sakantys tiesą išsigąsta, taip parodydami nerimą, ir apkaltinami melavimu. Poligrafo duomenys gali būti nepatikimi ir dėl psichologinių žmonių skirtumų.

Ką sako balso stygos

Tiesos ir įtampos lygiui nustatyti naudojamasi balso įtempimo analize, nes abu šie dalykai yra aiškūs apgavystės požymiai, kurie nustatomi elektroniniu būdu. Šie matavimai fiksuoja fiziologinius reiškinius, kaip antai kovos arba pabėgimo reakciją. Teigiama, jog ši technologija efektyvi analizuojant pokalbius telefonu arba įrašus, jos gamintojai sako, kad tokiu būdu sučiumpami aštuoni melagiai iš dešimties. Nešiojamasis įrenginys kainuoja 50 JAV dolerių, šia technologija matematiškai apskaičiuojamas žmogaus balso įtampos lygis, nes jis kinta žmogui meluojant, tuomet į balso stygas patenka mažiau kraujo. Vienas iš šių įrenginių buvo panaudotas „Time" žurnalistų per prezidentų debatus Alo Gore'o ir George'o W. Busho balso analizei. Jis užregistravo 57 Busho ir 23 Gore'o melagystes, pasakytas per debatus.

Melagio smegenų fotografavimas

Pensilvanijos universiteto medicinos mokyklos psichiatrijos profesoriai Rubenas Guras ir Danielis Langlebenas atliko tyrimą naudodami MRI (magnetinio rezonanso vaizdo atkūrimo metodika) ir nustatė, jog smegenys apgaudinėjant ir sakant tiesą veikia skirtingai. 18 savanorių jie išdalijo po kortą, pavyzdžiui, čirvų tūzą, ir po 20 dolerių. Kiekvieno smegenų veiklai ištirti buvo atliktas MRI. Nuskenavus smegenis, kompiuteris parodė savanorius, turinčius skirtingas kortas. Kai kompiuteris parodydavo teisingą kortą – šiuo atveju čirvų tūzą, buvo nurodoma, kad savanoriai meluoja turį ne tą kortą.

Dalyviams buvo pasakyta, kad jiems bus sumokėta daugiau, jeigu jie apkvailins kompiuterį, kuris jais patikės. Bet kompiuteris iš anksto sužinodavo, kokias kortas jie turi ir kada jie meluos.

Meluojant dalyvių smegenų tyrimai parodė padidėjusį aktyvumą priekinėje smegenų žievės dalyje, kuri yra keliais coliais toliau nuo kaktos vidurio, kairiojoje priešmotorinėje smegenų žievės dalyje, kuri yra kaukolės viduje šalia kairiosios ausies.

Guras ir Langlebenas mano, kad šis atradimas gali būti poligrafo bandymų pabaigos ženklas, nes MRI gali atskirti skirtingus minčių tipus. Pavyzdžiui, smegenų signalai meluojant poligrafe gali atrodyti taip pat kaip ir galvojant apie artėjančias atostogas, bet dvi mintys visiškai kitokios. MRI nuskenuoti vaizdai erdviniai, taigi ši problema eliminuojama.

Dr. Jia-Hong Gao, pavaduojantis San Antonijaus vaizdų tyrimų centro profesorius, atliko panašius eksperimentus, jo rezultatai parodė, kad kairysis ir dešinysis galvos smegenų pusrutuliai suaktyvėja, kai žmogus apsimeta praradęs atmintį. Vaizdų duomenys atskleidė keturias pagrindines smegenų aktyvavimo sritis – priekinę ir frontalinę, viršugalvio,

smilkinio ir subkortikalinę. Viršugalvio sritis yra smegenų skaičiavimo centras.

Balso intonacijų klausymasis

Melagį galima atpažinti pagal tris balso elementus: aukštį, intensyvumą ir garsą. Kai žmogų slegia įtampa, įsitempia balso stygos, todėl balsas tampa spigus, jis gali suintensyvėti ir paaukštėti. Tyrimai parodė, kad apie 70% žmonių meluojant balso tonas paaukštėja. Ir atvirkščiai, jei melagis įdėmiai galvoja apie tai, kaip įtikinamai pameluoti, jis pradeda kalbėti lėčiau ir tyliau. Kai žmogus netikėtai demaskuojamas slepiąs tiesą, jis pradeda mykti, užsikirsti, daryti pauzes, nes jam trūksta laiko surepetuoti savo melagystę. Tai labiau pastebima kalbant vyrams, o ne moterims, nes vyrų kalbą valdo tik kelios smegenų vietos. Vyras, neaiškiai tariantis, nukandantis žodžius, tikriausiai meluoja, nes jį vienu metu užgriūva daugybė dalykų, su kuriais jo smegenys iš karto neįstengia susidoroti.

Kai žmogus į jūsų tiesų klausimą atsako miglotai, sukluskite.

Turėkite galvoje, kad signalai, kuriuos čia aptariame, rodo, jog žmogus išgyvena tam tikrą įtampą, ir nėra jokių garantijų, kad jis meluoja. Vos vienas kitas žmogus meluodamas nesijaučia nejaukiai ir neskleidžia su stresu susijusių signalų, o kiti, kaip antai, politikos arba religijos fanatikai, tikrai gali tikėti savo pačių melu, štai kodėl jie nerodo jokių apgavystės ženklų. Bet daugiausia melagių tokius signalus siunčia beveik visą laiką.

Kūno kalbos skaitymas

Mūsų knygoje „Kūno kalba" aiškinome, kad kūno signalai sudaro per 60% visų žmonių siunčiamų signalų, ją rekomenduojame perskaityti, nes čia kūno kalbos smulkiau nenagrinėsime. Tačiau aptarsime keletą signalų, kuriuos galite pastebėti žmogui meluojant. Pastebėjome ir užfiksavome, jog ir vyrai, ir moterys pradeda smarkiau mostaguoti, gestikuliuoti rankomis, jomis dažniau liesti veidą, kai abejoja, ko nors nežino, perdeda arba meluoja. Vyrų gestikuliavimą pastebėti lengviau, nes jis dažnesnis už moterų, be to, vyrai tokių gestų naudoja daugiau. Tai trina akis bei nosį, tai tampo ausį arba apykaklę. Pavyzdžiui, užfiksuota, jog Billas Clintonas, atsakydamas į klausimus apie Monicą Lewinsky, priešais didžiąją žiuri 26 kartus palietė nosį ir veidą.

Žiūrėkite į visumą

Niekada nesiaiškinkite vieno gesto reikšmės atskirdami jį nuo kitų gestų arba aplinkybių. Jeigu žmogus trina akis, gal jam tikrai jas niežti, skauda arba jos pavargusios. Nustatėme, kad meluojama ženklus rodant grupėmis, todėl reikia atpažinti mažiausiai tris signalus, o tik tada juos laikyti melo požymiais. Jei žmogus paliečia savo burną arba nosį, trina akis, tampo ausį, kasosi sprandą, kiša pirštus į burną arba zulina nosį, dar nereiškia, kad jis meluoja, bet turite žinoti, jog kažko jis jums nesako. Nebūtinai meluoja, tačiau tikriausiai ką nors slepia. Jeigu jis nuolatos liečia veidą sakydamas: „Patikėk manimi, kalbu nuoširdžiai, tikrai", tikėtina, kad jums meluoja.

Šypsena

Vyrai ir moterys tiek pat šypsosi ir meluodami, ir sakydami tiesą. Tačiau nuoširdi šypsena atsiranda greitai ir yra simetriška – kairioji veido pusė atspindi dešiniąją. Netikra šypsena pasirodo iš lėto ir nėra simetriška. Kai žmonės nori parodyti jausmus, kurių nejaučia, jų veido išraiška nesimetriška. Kitaip tariant, jie šypsosi kreivai.

Tai matyti iš akių

Tradiciškai jūs išmokę manyti, kad melagis niekada nežiūri į akis. Taip auklėjami Vakarų ir Europos kultūrose auginami vaikai, kai jų mamos sako: „Žinau, kad meluoji, nes nežiūri man į akis". Daugelyje Azijos, Pietų Amerikos šalių ir Japonijoje ilgas žiūrėjimas į akis laikomas nemandagumu arba agresyvumu, todėl ši taisyklė netaikoma. Beje, įgudę melagiai gali ir meluodami žvelgti į akis, todėl sumažėjęs akių kontaktas yra tik papildomas įkaltis apgavystei atskleisti. Padažnėjęs mirkčiojimas – svarbus perspėjimo signalas, nes dėl padidėjusio įtempimo akies obuoliai stengiantis išlaikyti akių kontaktą. Kai uždavus klausimą žmogus nusuka akis, tai irgi padeda pagauti melagį, nes tai rodo, kuri smegenų dalis naudojama, tai signalas, kurio beveik neįmanona sufalsifikuoti. Kai daugelis dešiniarankių prisimena tikrai nutikusį įvykį, įsijungia kairysis pusrutulis, ir jie žiūri į dešinę. Kai istorija išgalvota, dirba dešinysis pusrutulis, ir žvilgsnis krypsta kairėn. Paprastai tariant, dešiniarankiai melagiai žiūri į kairę, o kairiarankiai – į dešinę. Šis pastebėjimas ne visiems suprantamas, bet tai aiškus apgavystės signalas.

Pinokio efektas

Specialios vaizdo kameros, nustatančios kraujo tekėjimą kūne, rodo, kad žmogui meluojant padidėja jo nosis. Padidėjęs kraujo spaudimas išpučia nosį ir priverčia dilgčioti nosies nervų galiukus, todėl ranka greitai siekia patrinti nosį, kad liautųsi jos „niežėjimas". Panašus reiškinys pastebimas ir žmogui nusiminus arba pykstant. Čikagos kvapo ir skonio traktavimo ir tyrimų fondo mokslininkai nustatė, kad meluojant išsiskiria cheminės medžiagos, vadinamos katecholaminais, nuo kurių išburksta vidinis nosies audinys. Paburkimas matomas plika akimi, bet įdomu ir tai, kad ir vyro penis pabrinksta meluojant. Taigi, jeigu nesate tikros, ar vyras meluoja ar ne, numaukite jam kelnes.

Pateikiame trumpą kitų įkalčių, rodančių, kad vyras sako neteisybę, sąrašą:

1. Veido raumenų trukčiojimas. Smegenys stengiasi, kad neišsiduotų veidas.
2. Nežiūri į akis. Jo akys nusuktos į šalį. Jei kambaryje yra durys, jis į jas ir žiūrės.
3. Sukryžiuotos rankos ir kojos. Tai gynybinis instinktas.
4. Šypsena pro sučiauptas lūpas. Taip per prievartą šypsosi abi lytys, apsimesdamos esančios nuoširdžios.
5. Siauri akies vyzdžiai.
6. Greita šneka. Melagis nekantrauja užbaigti nemalonų reikalą.
7. Galva purtoma „Ne", atsakant į klausimą „Taip", arba atvirkščiai.
8. Jis slepia rankas. Vyrui lengviau meluoti susigrūdus rankas į kišenes.
9. Neteisingai tariami žodžiai arba vapama. Melagis mano, kad jis nemeluoja, kai iš tikrųjų sako netiesą.

10. Perdėtas draugiškumas ir juokas. Jis nori jums patikti, kad juo patikėtumėte.

Kaip nepakliūti į melagio pinkles

1. Atsisėskite ant aukštesnės kėdės. Tai subtilus gąsdinimo, bauginimo būdas.
2. Nesukryžiavę kojų ir rankų, atsiloškite. „Atsiverkite" tiesai.
3. Niekada neišsiduokite ką žinote – neparodykite, kad žinote, jog tai, kas sakoma, yra melas.
4. Pasikėsinkite į melagio asmeninę erdvę. Jums prisiartinus, jis pasijus nejaukiai.
5. Pamėgdžiokite jo laikyseną ir judesius. Taip užsimezga ryšys, ir jam bus sunkiau meluoti.
6. Kalbėkite jo stiliumi, įsiklausydami į tai, ką jis galvoja. Jei žmogus sako, tarkim, taip: „Aš tave girdžiu!" arba „Tai skamba puikiai", suprasite, kad jis galvoja klausa arba ausimis. Jeigu sako: „Turėčiau tai suprasti" arba „Suprantu, ką turi omeny", bus aišku, kad jo orientacija vizuali. Kai jis taria: „Tai mane pritrenkė" arba „Tiesiog sustingau vietoje", žinokite, jog jis galvoja jausmais. Su juo kalbėkite tokiu pačiu būdu. Puikus išbandymas žmogui – paprašykite atmintinai pasakyti abėcėlę. Vieni žmonės spoksos, tarsi žvelgdami į abėcėlę mokyklos lentoje (vizualinis mąstymas), kiti abėcėlę padainuos (girdimasis mąstymas), o treti raides išbarbens (jausminis mąstymas). Jeigu atitiksite jų mąstymo būdą, ryšys užsimegs netrukus.
7. Pasiūlykite „progą išsisukti". Elkitės taip, kad melagiui būtų nesunku pasakyti tiesą. Apsimeskite, kad neteisingai jį išgirdote, arba pasakykite, kad

nesupratote, ką jis pasakė. Visada palikite išeitį, kad jis galėtų atsižadėti savo žodžių ir pasakyti tiesą.

8. Elkitės ramiai. Niekada nerodykite nuostabos arba pasipiktinimo. Visus jo žodžius priimkite vienodai reikšmingai. Sureagavę neigiamai, tučtuojau prarasite galimybę išgirsti tiesą.
9. Nekaltinkite. Agresyvūs klausimai: „Kodėl man nepaskambinai?" arba „Ar susitikinėji dar su kuo nors?", tik sustiprins melagio pozicijas. Klauskite atsargiai: „Kur tu, minėjai, vėl buvai?" ir „Kurią valandą, sakei, ėjai į restoraną?"
10. Suteikite jam paskutinę progą. Ignoruokite melagį tardami: „Ką galima padaryti, kad taip daugiau neatsitiktų?" Jeigu jis mano, jog jam atleidote, tikriausiai prisipažins melavęs, o blogiausiu atveju – nieko daugiau nesugalvos, kaip tik vėl meluoti.

Galiausiai mes paprašėme skaitytojų moterų atsiųsti frazių, kurias jos girdi iš vyrų, kai jie slepia, ką iš tiesų galvoja.

Vyrų kalbos pavyzdžių žodynėlis

Ką jis sako, yra melas	**Ką jis turi galvoje, yra teisybė**
1. „Negaliu jo rasti".	*„Nematau jo, nes jis nesipainioja man po ranka, taigi tikriausiai jo nėra".*
2. „Tai vaikino reikalas".	*„Čia nėra jokios logikos. Tai taip pat paaiškina mano nedovanotiną elgesį".*
3. „Ar galiu prisidėti prie vakarienės ruošimo?"	*„Kodėl ji dar ne ant stalo?"*
4. „Pastaruoju metu daugiau mankštinuosi".	*„Baigėsi nuotolinio valdymo pultelio baterijos".*
5. „Mes pavėluosime".	*„Turiu pagrįstą priežastį lėkti kaip beprotis".*
6. „Atsipūsk, brangioji, tu per daug dirbi".	*„Per siurblio ūžesį negirdžiu televizoriaus".*
7. „Tai įdomu, mieloji".	*„Ar tu vis dar kalbi?"*
8. „Juk nebūtina materialiais dalykais įrodyti savo meilę".	*„Aš vėl pamiršau mūsų vedybinę sukaktį".*
9. „Tai iš tiesų geras filmas".	*„Jame daug ginklų, peilių, greitų automobilių ir nuogų moterų".*
10. „Juk žinai, kokia prasta mano atmintis".	*„Prisimenu „Gilligano salos" dainos žodžius, pirmąkart pabučiuotos mergaitės adresą ir visų automobilių, kuriuos turėjau, registracijos numerius, bet užmiršau tavo gimtadienį".*

11. „Galvojau tik apie tave ir parnešiau šias rožes".	*„Jas ant kampo pardavinėjanti mergaitė buvo tikras kūdikis su nuostabiomis formomis; norėjau į ją pasižiūrėti iš arčiau".*
12. „Kviesk greitąją! Regis, aš mirštu".	*„Įsipjoviau į pirštą".*
13. „Girdėjau, ką pasakei".	*„Neišgirdau nuostabiausios tavo ką tik pasakytos minties, bet dabar gali liautis kalbėjusi".*
14. „Su šiuo drabužiu atrodai nuostabiai".	*„Prašau, daugiau nebepersirenginėk, aš mirštu badu".*
15. „Pasiilgau tavęs".	*„Nerandu savo kojinių, vaikai alkani, baigėsi tualetinis popierius".*
16. „Aš nepasiklydau, puikiai žinau, kur esame".	*„Niekas nebeišvys mūsų gyvų".*
17. „Graži suknelė".	*„Dailios krūtys".*
18. „Myliu tave".	*„Pasimylėkime dabar".*
19. „Gal galiu dabar su tavimi pasimylėti?"	*„Galiausiai aš norėčiau su tavimi pašokti? / Gal galiu kada paskambinti? / Ar nenorėtum nueiti į kiną ar su manimi pavakarieniauti?"*
20. „Ar tekėsi už manęs?"	*„Nenoriu, kad mylėtumeisi su kitais, norėčiau, kad pakeistum man motiną".*
21. „Tu atrodai įsitempusi, leisk tave pamasažuosiu".	*„Per artimiausias dešimt minučių noriu su tavimi pasimylėti?"*

22. „Pasikalbėkim".	*„Stengiuosi tau sudaryti rimto, nuoširdaus vyro įspūdį, taigi gal paskui norėtum su manimi pasimylėti".*
23. „Aš padėsiu tvarkyti namus".	*„Kartą numečiau nešvarų rankšluostį šalia skalbinių krepšio".*
24. „Ji yra viena iš tų karingų feminisčių lesbiečių"	*„Ji atsisakė mylėtis su manimi".*

Vyrai niekada nesupras moterų, o moterys niekada nesupras vyrų. Ir tai vienintelis slenkstis, kurio vyrai ir moterys niekada neperžengs.

13 skyrius

KAI MEDŽIOTOJAS PAKABINA SAVO LANKĄ – IŠĖJIMAS Į PENSIJĄ



Išsivysčiusiose šalyse žmonių, artėjančių prie pensinio amžiaus, skaičius didėja stulbinamu greičiu. Dėl medicinos mokslo pasiekimų ne tik vis daugiau žmonių sulaukia pensijos, bet ilgėja ir išėjusių į pensiją amžius. Per pastaruosius 60 metų žmonių, kurie išėję į pensiją išgyveno mažiausiai dešimt metų, buvo dvigubai daugiau.

Iki 1940 m. labai nedaug gyventojų sulaukdavo 65 metų. Tie, kuriems nepavyko pasiekti finansinės nepriklausomybės, gyveno vargingai ir dirbo iki mirties arba juos išlaikė vaikai.

Nuo 1940 m. iki 2002 m. vidutinė žmonių gyvenimo trukmė visame pasaulyje pailgėjo 50% – nuo 46 iki 72 metų. Iki 2020 m. daugiau negu 1 milijardas žmonių bus 60 metų amžiaus.

„Kūdikių bumo" problema

1945 m. pasibaigus Antrajam pasauliniam karui, staiga padidėjo gimstamumas, gimė naujoji karta, vadinama „kūdikių bumu". Tai žmonės, gimę 1946–1964 m., o dabar priartėjusių prie pensijos jau yra 76 milijonai.

Kiekviename vyresniame žmoguje glūdi jaunesnis žmogus, besistebintis, kas čia, po galais, dedasi.

Išsivysčiusios šalys priverstos skirti milžinišką ir vis didėjantį biudžetą senstantiems gyventojams išlaikyti ir jais rūpintis.

Daugelyje šalių į nacionalinę pensijų sistemą įtrauktos priverstinės įmokos, bet keblumų sudaro dirbančių žmonių, mokančių šias įmokas į pensijų fondus, skaičius, lyginant su pensininkų skaičiumi. Pavyzdžiui, JAV nuo 1952 m. šis santykis sumažėjo nuo 9:1 iki 4:1. Iki 2010 m. Japonijoje vienam pensininkui teks apie du dirbančius žmones, ir tai reikia sieti su tuo, kad japonai pasaulyje gyvena ilgiausiai. Tikimasi, kad japonės, gimusios 1993 m., gyvens 82,51 metų, o vyrai – 76,25 metų.

Visame pasaulyje vyriausybės nuolatos sprendžia šią problemą. Finansinės institucijos palaiko šiuos asmeninius pensijų fondus. Knygynų lentynos prikimštos knygų apie finansinę nepriklausomybę ir pensijų planavimą. Konsultacijos pensijų klausimais tapo dideliu verslu. Į dvi problemas kreipiama per mažai dėmesio; pirmiausia, kaip išėjimas į pensiją psichologiškai veikia vyrus, ir antra, kaip su savo partneriais sutaria moterys ir kaip išėjimas į pensiją veikia jų tarpusavio santykiams.

Grehemo istorija

Grehemas manė, kad išeiti į pensiją bus panašu kaip ir ilgos atostogos. Dienas jis leido apimtas idiliškos palaimos: lepindamasis saulėje, plaukiodamas, išeidamas kur nors pavalgyti, vėlai keldamasis ir daug ilsėdamasis. Taip jis gyveno pirmuosius kelis mėnesius. Bet paskui jį visu smarkumu apniko prasta, melancholiška pensininko nuotaika.

Juodu su žmona Rūta netoli paplūdimio nusipirko gražų, erdvų namą su sodu ir baseinu ir į jį persikraustė praėjus dviem savaitėms po išėjimo į pensiją. Jie laukė, kada galės pasi-

linksminti taip, kaip visada mėgdavo per atostogas, bet Grehemas dar nejautė skirtumo tarp atostogų, išplėštų iš intensyvaus darbo tvarkaraščio, džiaugsmo ir likusio savo gyvenimo.

Kaip ir daugelio pensinio amžiaus vyrų, darbas Grehemui buvo jo gyvenimo centras. Daugiau negu 40 metų jis kasdien keldavosi žinodamas, ką turi nuveikti. Dabar pirmąkart per savo gyvenimą jis neturėjo ką veikti ir sunerimo, kaip prastumti laisvalaikį. Versle jis buvo žinomas ir gerbiamas. Ten jis užėmė svarbias pareigas, dalyvavo susitikimuose, mokė naujus žmones ir sprendė visų problemas. Tačiau paplūdimyje jo niekas nepažinojo ir nesiteiravo jo nuomonės. Jo padėtis pasikeitė. Jis pasiilgo bendravimo su žmonėmis ir kasdienio protinio stimuliavimo, ką patirdavo darbe. Jo dienos, kai reikėdavo spręsti problemas, baigėsi.

Staiga Grehemą pribloškė mintis, jog jis iššoko iš ekspreso ir pataikė į mulo traukiamą traukinį paplūdimyje. Užuot mikliai sprendęs du ar tris dalykus iš karto, kad sutaupytų laiko, jis vilkino darbus norėdamas užpildyti laiką. Jis tikėjosi, kad į jį skubios pagalbos kreipsis buvę verslo partneriai, bet tokio skambučio taip ir nesulaukė. Iš pradžių dar palaikė ryšį su savo bendradarbiais, bet jų skambučiai vis retėjo ir retėjo. Dar neseniai buvęs įtakingas, žymus ponas, dabar tapo nematomu žmogumi.

Grehemas, labai išgyvendamas savo staigų asmenybės praradimą, netrukus ėmė reikalauti vis didesnio Rūtos dėmesio, vis painiojosi jai po kojomis, trukdydavo susitvarkyti. Žmoną nuolatos kamuodavo vieninteliu klausimu: „Ką valgysime priešpiečių?" Prieš Grehemui išeinant į pensiją, Rūta galėjo veikti ką tik norėjo. Dabar ji turėjo užpildyti visas vyro minutes. Tarp jų atsirado įtampa.

Tačiau ilgainiui viskas galiausiai nurimo, Grehemas ir Rūta apsiprato, atrado naujų draugų. Iš tiesų jie turėjo atlaikyti priešpiečių ir vakarienių maratoną, todėl netrukus Grehemas tapo kandidatu į storulius. Jam pabodo saulės

vonios, aptingo dažnai plaukioti, retai darbuodavosi sode. Deja, anksčiau jis tam niekada neturėjo laiko. Dabar kiekvieną dieną galvodavo apie darbą, o naktį dažnai jį sapnuodavo. Jam kilo įtarimų, kad dėl to šlubuoja sveikata, bet niekam to nesakė, net savo gydytojui.

Staiga, praėjus 18 išsvajotos pensijos mėnesių, Grehemą ištiko stiprus širdies smūgis.

Labai garsus verslininkas dalyvavo kokteilių vakare, pirmajame jam išėjus į pensiją. Jis apsižvalgė po kambarį, pastebėjo labai patrauklią moterį ir nudrožė tiesiai prie jos.

– Labas, – tarė jis tiesdamas ranką. – Aišku, žinote, kas aš toks.

Ji abejingai į jį pažvelgė.

– Ne, – atsakė. – Bet kai nueisite pas vakaro šeimininką, jis jums primins, kas jūs.

Lytis ir pensija

Tai, kaip vyrai ir moterys galynėjasi su artėjančia senatve ir pensiniu amžiumi, pabrėžia jų smegenų struktūros skirtumus.

Kadangi moterys sudaro 40–50% visų dirbančiųjų, norėtųsi manyti, kad psichologinės moterų ir vyrų problemos, susijusios su išėjimu į pensiją, yra tos pačios. Bet dėl kitokios smegenų sandaros bei skirtingų vyrų ir moterų prioritetų, šis patyrimas gerokai skiriasi. Daugeliui vyrų pensija – tikra nelaimė, galinti net priartinti prie mirties. Tą patį galima pasakyti ir apie vyrus, laimėjusius loterijoje arba paveldėjusius stambias pinigų sumas, ir kuo jis jaunesnis, kai tai jam nutinka, tuo sunkesni jų išgyvenimai.

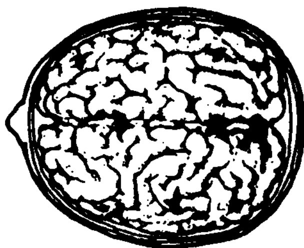
Daugelis vyrų, paveldėjusių stambias sumas arba laimėjusių daug pinigų, bankrutuoja, sušlubuoja jų sveikata, ir jie anksčiau miršta.

Apie problemas, kurias patiria išėję į pensiją vyrai, prirašyta gausybė knygų ir studijų, bet atlikta mažai tyrimų apie nedirbančias pensinio amžiaus moteris, nes pagrindinė jų problema – bendravimas su ką tik „iškeptu" vyru pensininku.

Kai medžiotojas liaujasi medžiojęs

Mažiausiai šimtus tūkstančių metų vyrai keldavosi kiekvieną rytą ir traukdavo ieškoti šeimai maisto. Vyro vaidmuo, prisidedant prie žmonijos išlikimo, buvo aiškus ir paprastas – užtikti valgomą taikinį ir jį nudobti. Todėl vyrų smegenyse ir išsivystė specialios sritys, leidžiančios sėkmingai atlikti šią užduotį. Jos vadinamos regimąja erdvine sritimi. Ją vyras pasitelkia matuodamas greitį, kampus, atstumus ir koordinates erdvėje, o šiuolaikiniai vyrai šią sritį naudoja lygiagrečiai statydami automobilį atbuline eiga, orientuo-

damiesi pagal žemėlapius, manevruodami greitkeliuose, programuodami vaizdo grotuvą, sportuodami su kamuoliu ir taikydami į judantį taikinį. Paprastai tariant, tai smegenų dalis, skirta medžioklei. Žemiau pateikti paveikslėliai yra sukurti pasinaudojus skenuotais 50 vyrų ir 50 moterų smegenų vaizdais, juose parodytos (juodai) aktyvios smegenų erdvinio mąstymo sritys.



Moterų



Vyrų

Smegenų sritys, naudojamos medžioklei.
Londono psichiatrijos institutas, 2000 m.

Dešimtimis tūkstančių metų vyrų darbas buvo tik medžioti, taigi suprantama, kad ir šiuolaikinių vyrų smegenys tokios pat struktūros kaip ir skenuotuose vaizduose. Moterys evoliucionavo kaip šeimos lizdo sergėtojos, jų uždavinys – užauginti naują kartą. Jų smegenyse susiformavo sritys, kaip tik joms padedančios tai atlikti – joms niekada nereikėjo nudobti zebro, bėgančio už 30 metrų. Todėl nuskenuotose moterų smegenyse erdvinio mąstymo sritys ir yra neaktyvios.

Kaip senovės medžiotojas tapo nebereikalingas

XVIII a. pabaigoje patobulėjo ūkininkavimo būdai, todėl atsirado svarbesnių dalykų negu medžioklė. Stengdamiesi

įveikti nusivylimą, kad jiems nebereikia persekioti grobio ir jį užmušti, vyrai griebėsi dviejų pakaitalų – darbo ir sporto. Į abu įtraukti medžioklės elementai: sėlinimas, persekiojimas, nusitaikymas ir taikinio kliudymas.

Todėl 90% visų šiuolaikinių sporto šakų, kuriose neapsieinama be kamuolio, atsirado 1800–1900 mūsų eros metais kaip medžioklės pakaitalas. Štai kodėl daugelis vyrų taip apsėsti darbo ir sporto, o moterys – ne.

Šiuolaikinis sportas – medžioklės pakaitalo forma.

XX a. vyrams dar didesnį smūgį trenkė pensija. Jiems ne tik nebereikia pataikyti į judantį taikinį, bet jie patys tapo niekam nereikalingi. Čia ir slypi šiuolaikinio vyro, išėjusio į pensiją, problema. Jų smegenys vis dar labai orientuotos į medžioklę, tačiau visiškai tam nebenaudojamos. Vyrui nėra kur dėtis. Be to, jis neretai sėdi atokiame paplūdimyje, kur niekas jo nepažįsta ir niekam jis nerūpi.

Jūs suvokiate, kad esate išėję į pensiją, žinodami visus atsakymus, bet niekas niekada jūsų neklausia.

Kaip elgiasi moterys išėjusios į pensiją

Palyginti su vyrais, moterys į pensiją išeina ne taip skausmingai, be didelių problemų, jos tiesiog „gyvena toliau". Vyrai save vertina pagal savo darbą ir laimėjimus; moterys dažniausiai – pagal tarpusavio santykius. Vyrų ir moterų

vertybių tyrimai nuolatos rodo, kad 70–80% vyrų teigia, kad svarbiausia jų gyvenimo dalis yra darbas, o 70–80% moterų svarbiausias dalykas yra šeima. Todėl moterys pensininkės išlaiko tą pačią socialinę sistemą, kurią jau sukūrė, arba lengvai įsilieja į naujas struktūras. Jos papildomai skiria laiko dalykams, kuriuos visada darė, arba imasi naujų, kurių nepatyrė dirbdamos.

Vyrai vertina laimėjimus, o moterys – tarpusavio santykius.

Daug išėjusių į pensiją moterų įsitraukia į įvairių grupių veiklą norėdamos patobulinti savo pomėgius arba praplėsti akiratį. Jos gali grįžti į mokyklą, užsiimti labdara arba lankyti sporto klubą. Jos beveik visada pasirenka veiklą, susijusią su kitais žmonėmis. Moters identiškumas yra įvairiapusis. Ji gali uždirbti pinigus, būti slaugytoja, motina, močiutė, namų šeimininkė, socialinė darbuotoja, pašnekovė, žmona ir mylimoji, o dažnai ir viskuo iš karto. Kai moteris nebedirba, ji ir toliau darbuojasi kitose gyvenimo srityse. Kitaip tariant, moteris išsaugo savo identiškumą. Tai ne drama. Ji tiesiog toliau ką nors veikia. Ji niekada neišeina į pensiją.

Piterio ir Dženiferės istorija

Dženiferė labai laukė tos dienos, kai išeis į pensiją, o šalia jos bus jos vyras Piteris. Tada juodu galės daryti tai, apie ką svajojo, bet neturėjo laiko. Jų vaikai jau suaugę ir sukūrę savo šeimas, tad nereikia dėl jų nerimauti. Galų gale Dženiferės ir Piterio gyvenimas priklausė tik jiems, ir nors jie buvo vedę 20 metų, Dženiferei atrodė, kad ji savo vyro gerai nepažįsta. Jis visada dirbo, vakarus ir savaitgalius dažnai praleisdavo susi-

tikimuose arba draugiškai megzdamas verslo ryšius. Kartais ji jausdavosi pašalinė. Dabar, ji manė, juodu turės laiko vėl pažinti vienas kitą. Tai bus lyg antrasis medaus mėnuo.

Pensiją ji sutiko tikrai jaudindamasi. Beveik visą laiką dirbo medicinos seserimi, jos darbas buvo įtemptas ir mažai apmokamas, paaukštinimui beveik nebuvo jokios galimybės. Be to, darbą ji turėjo derinti su vaikų auginimu ir auklėjimu, todėl laiko sau kaip ir nelikdavo. Išėjusi į pensiją, ji pagaliau pasijuto laisva.

Tačiau kai Piteris išėjo į pensiją, jis nuo pat ryto ir iki vakaro, kol eidavo miegoti, būdavo blogai nusiteikęs. Jis nieko nenorėjo veikti, tik sėdėjo namie niurnėdamas, kaip be jo sklandžiai klostosi bendrovės reikalai ir kad jo seni kolegos retai kreipiasi į jį patarimo ir pasidalyti patirtimi. Dženiferė suprato, kad jis prislėgtas, bet negalėjo prikalbinti jo pasidalyti savo jausmais. Ji manė, kad jis galiausiai ją visiškai išstums iš savo gyvenimo.

Iš pradžių ji sėdėjo su juo namie vildamasi, jog vieną dieną jis kreipsis į ją pagalbos. Bet po kelių mėnesių ėmė piktintis, kad jai trukdo mėgautis šio laikotarpio teikiamais malonumais ir daro ją labai nelaimingą, kaip ir save patį. Ji pradėjo susitikinėti su draugėmis. Tris kartus per savaitę su jomis eidavo paplaukioti, dvi dienas žaisdavo tenisą ir lankė dailės pamokas. Vėliau vietiniame koledže ėmė mokytis italų kalbos. Namie praleisdavo vis mažiau laiko.

„Žinai, – prisipažino ji artimai draugei, – man gera būti pensininke. Laisvė... ji man labai patinka. Vienintelis dalykas, kurio nebekenčiu, kad vakare turiu vėl grįžti namo. Jau pradedu stebėtis, kuo tas Piteris mane kadaise patraukė. Pirmąkart supratau, kad neturime nieko bendra, manau, kad niekada ir neturėjome. Net neprisimenu dienų, kai jį dar mylėjau, ir nežinau, ar noriu jį iš viso matyti“.

Dažnai didžiausia problema, su kuria susiduria moterys, yra gyvenimas ir bendravimas su vyru pensininku. Tai gali

baigtis vaidais, ašaromis ir net skyrybomis. Regis, jis visada „painiojasi po kojomis" ir net gali pamėginti vadovauti jos gyvenimui, ją laikydamas tuo, kuo jis laikė savo darbuotojus, siūlydamas sprendimus ir patarimus, nors jai iš tiesų jų ir nereikia. Ir dažnai vyras dėl savo bėdų ima kaltinti ją.

70 metų amžiaus pora niekada nesiskundė sveikata, nes moteris itin rūpinosi sveika mityba ir mankšta. Vieną dieną abu žuvo autoavarijoje. Prie dangaus vartų juos pasitinka šventas Petras ir lydi į Rojų.
Jis aprodo jiems nuostabius rūmus.
– Bet kiek tai kainuos? – teiraujasi vyras.
– Nieko, – atsako šventas Petras. – Už jį mokėti nereikia. Juk tai Rojus.
Paskui jis parodo puikią golfo aikštelę, įrengtą už tų rūmų.
– Bet kiek kainuos, jeigu norėsime žaisti? – vėl domisi vyras.
– Nieko, – atsako šventas Petras. – Mokėti nereikia. Juk tai Rojus.
Galop šventas Petras nuveda juos prie restorano ir paduoda meniu, kuriame surašyti prašmatniausi ir gardžiausi valgiai, prie kurių pateikiami riebūs grietininiai padažai.
– Bet mes valgome liesą, beveik nesūdytą, nepienišką, maistą be cholesterolio, – paprieštarauja vyras.
– Nesijaudinkite, – nuramina šventas Petras. – Tai Rojus. O Rojuje kalorijų nėra. Galite valgyti kiek tik širdis geidžia ir liksite liekni bei sveiki.
Vos tai išgirdęs vyras atsigręžia į žmoną ir sušunka.
– Tu tikra kalė! – užrinka ant jos. Jei nebūtum primygtinai reikalavusi valgyti visą tą sveiką maistą ir mankštintis, mes būtume čia patekę dešimčia metų anksčiau!

Kodėl vyrai negali susitaikyti su pensija

Daugeliui vyrų išėjimas į pensiją yra skausmingas, tai gali būti vienas labiausiai įtemptų jo gyvenimo laikotarpių. Tai ne šiaip darbo praradimas, sukeliantis labai daug įtampos; tai kai ko didesnio praradimas – jo identiškumo praradimas.

Atėjus pensijos metui, vyras dažnai nenori susitaikyti su mintimi, kad staiga baigsis jo darbinė veikla. Jis mano turįs tiek daug žinių ir patyrimo, įgyto per ilgus metus, jog jo darbdaviai ir kolegos negalės atsisakyti jo talento, todėl jis darbuosis toliau. Tai, kad jie gali be jo apsieiti ir tikriausiai galės, jam tolygu smūgiui žemiau juostos.

Negalėdami pakęsti tokios padėties, daug vyrų įtikina save galį tapti konsultantais. Šis žingsnis lyg ir neblogas. Be to, jiems nereikės ilgai būti darbe. Kita vertus, jie bus vis dar svarbūs didelės mašinos sraigteliai. Kilus problemai, jie bus tučtuojau iškviesti ją spręsti, nes turi nepakankamai žinių ir patirties. Net jeigu vyrui darbas niekada ir nebuvo prie širdies, jam vis tiek reikia „medžiotojų šutvės", kad galėtų medžioti.

Vyras visada nori manyti, kad medžiotojų šutvei jis vis dar reikalingas.

Tačiau daugeliui vyrų retai pasitaiko tokia išeitis. Jaunesnė karta turi savo idėjų ir pasiūlymų, ir dabar jiems atsiveria kelias juos įgyvendinti, išbandyti visai kitus būdus su niekuo nesikonsultuojant.

Paskutinę savo darbo dieną vyrai dažnai juokauja, kad pamatę kolegas matuojant jų kabinetą, o vietoj seno kompiuterio išvydę patį naujausią modelį ir išgirdę, kaip jų pavaduotojas pradėjo atsakinėti į paliepimus „Taip, bet koks", jie manė artėjant galui. Tačiau jie retai suvokia ir tai, kad atsisveikinimo puotoje ištartas „Sudie" tikrai reiškia „Sudie".

Kodėl daug vyrų taip greitai ritasi į bedugnę

Kai kurie vyrai pensinio amžiaus laukia labai abejingai, manydami, jog tai visai paprasta. Jie neskubėdami darys tai, ką nori ir kada nori. Bet nors pensijai jie pasiruošia rūpestingai, retai kada viskas vyksta taip, kaip manyta. Greitai praradę draugus ir bendradarbius, savo padėtį ir autoritetą, jie nugrimzta į depresiją.

Vyrui identiškumo praradimas daugeliu atvejų tolygus mylimosios mirčiai. Vyras pradeda neigdamas, paskui puola į neviltį, pyktį ir tikėtina, galiausiai jis tai pripažins.

Prasidedančios depresijos galima ir nepastebėti. Pirmiausia pensininkas nusivilia savo naujuoju gyvenimu. Jis gali užsisklęsti, prarasti gyvybingumą ir tapti neveiklus. Jis gali pasijusti atstumtas, niekam tikęs ir prarasti savo libido. Jis gali imti persivalgyti, piktnaudžiauti alkoholiu arba narkotikais. Taip pat peršalti, sirgti gripu ir kitomis ligelėmis. Jis gali su nusivylimu dalytis prisiminimais apie dalykus, kurių nepadarė. Šį etapą svarbu pastebėti, nes jeigu jis jo nenugalės arba jam nepasiseks surasti profesionalią pagalbą, depresija sustiprės ir baigsis nelaimingu, apatišku ir neilgu gyvenimu.

Pensinio amžiaus vyrai, kuriems nesiseka planuoti, yra amžini ligoniai.

Pykčio proveržiai dažniausiai rodo, kad depresija praeina. Dėl savo dilemos vyras kaltina kitus; šeimoje labiausiai dėl to kenčia žmona, nes „ji nesupranta, kaip aš jaučiuosi". Savo buvusį darbdavį kaltina tuo, kad neparengęs jo išėjimui į pensiją. Jam nesuprantamas viršininko priešinimasis jo grįžimui į darbą bent pusei dienos arba konsultaciniam darbui, ir atrodo, jog parodyta baisi neištikimybė. Šis pyktis dažnai

išliejamas namie, siekiama perimti namų ūkio tvarkymą, ypač finansus, ir planuoti visuomeninę bei šeimos veiklą. Dabar jis nori vadovauti šeimos reikalams.

Šis kišimasis labai erzina jo partnerę, ir gali prasidėti nuolatiniai vaidai.

Ivonos istorija

Baris, 20 metų tapęs santechniku, juo dirbo iki 25 metų. Jis visada labai mėgo tyrimus; jam patiko faktai ir skaičiai, ir jis puikiai tvarkė savo laiką. Kai jam sukako 50 metų, nusprendė išeiti į pensiją, jau buvo sukūręs labai sėkmingą santechnikos verslą, tapęs viršininku ir manė savo versle esąs geriausias.

Jis visada galvojo apie dieną, kai išeis į pensiją, ir leis laiką su savo žmona Ivona, su ja keliaus, bendraus su savo vaikais ir vaikaičiais. Ši diena atėjo, ir per keturias savaites Ivonos gyvenimas virto košmaru.

Dabar Baris norėjo vadovauti namų ūkio tvarkymui. Negana to, jis dar siekė kontroliuoti Ivoną ir viską, ką ji daro! Savanoriškai pasisiūlė perimti šeimos finansus ir sudarė žmonai biudžetą maistui; jis norėjo žinoti, kodėl ji išleidžia tiek daug pinigų, jo nuomone, visai nereikalingiems daiktams. Jie neturėjo piniginių rūpesčių, bet jam magėjo žinoti, kam išleistas kiekvienas centas ir kodėl. Tai Ivoną varė iš proto.

Ji mėgo vaikščioti po parduotuves, tačiau Baris nusprendė, kad dabar jie tai darys kartu, jis sudarė tvarkaraštį, nubraižė žemėlapį, kur eis ir ką pirks. Jeigu Ivona užklysdavo į kokią parduotuvę, kuri neįrašyta į tvarkaraštį, Baris tučtuojau imdavo kamantinėti, kodėl ji ten užėjo – argi jai dar negana drabužių arba batų? Per vieną tokią išvyką Ivonai prireikė naujos liemenėlės, ir Baris nuobodžiaudamas prisėdo netoli matavimosi kabinos. Ji skubiai pasimatavo tiek liemenėlių, kiek galėjo, – mat nenorėjo jo supykinti, kad ilgai užgaišo.

Baris už persirengimo kabinos durų iš parduotuvės darbuotojų ir kitų pirkėjų rinko duomenis apie liemenėles – kiek kuri jų turi, kodėl moterys mano, kad jų reikia tiek daug, kodėl jos tokios brangios, per kiek liemenėlės susinešioja, ir taip toliau. Paskui jis pasakys, ką apie tai mano. Viską apsvarstęs ir išanalizavęs, Baris padarė išvadą, jog Ivonai reikia tik dviejų liemenėlių, todėl nėra čia ko švaistyti pinigų. Ivonai to buvo per daug. Tą dieną ji liemenėlės nenusipirko – nusprendė ją įsigyti kitą kartą viena.

Bariui atrodė, kad Ivonos diena bus daug sėkmingesnė, jeigu ji efektyviai suplanuos laiką, todėl paprašė jos kasdien rašyti dienoraštį apie kiekvieną praleistą valandą, pradedant nuo aštuonių valandų ryto. Ivona pasijuto tarsi kalinė koncentracijos stovykloje.

– Ką veiksi rytoj? – paklausė jis.

– Eisiu pas gydytoją, – atsakė ji.

– Tai truks ne visą dieną, taigi ko pirmiausia imsies iš ryto?

– Išsiurbsiu kilimus, skalbsiu, dar ką nors naudinga nuveiksiu.

Disciplinuotam, organizuotam Bario protui buvo pernelyg sunku tai suvokti. Kaip ji gali veikti be jokio plano?

Kartą, norėdama iš jo pasišaipyti, ji tarė:

– Pirmiausia išvalysiu dušą.

Kai tas nebuvo padaryta iki 10 valandos – vietoj to ji nusprendė kai ką skubiai išskalbti, – jis sunerimo. Kai ji darydavo ką nors, ko nebuvo Bario sąraše, jis sunkiai su tuo susitaikydavo. Jo gyvenimas buvo suskirstytas valandomis, dalykai, kurie tiko jai, jo visai netenkindavo. Tačiau jis pastebėjo, kad kiekvienos dienos pabaigoje Ivona būdavo atlikusi visas užduotis, nors ir be tvarkaraščio.

Ivona pradėjo slapčia išsmukti iš namų, norėdama paspruktі nuo Bario ir jo tvarkaraščių. „Jis turi pradėti savo gyvenimą! – pasakė ji savo draugėms. – O man reikia susigrąžinti savąjį!"

Pensininkų pora sėdėjo prie vakarienės stalo šnekučiuodami apie senyvą amžių.
– Blogiausias dalykas, – tarė moteris, – yra užmaršumas.
– Ką turi galvoje? – pasiteiravo vyras.
– Na, ką nors veikiu, o vidury darbo užmirštu, ką darau, – atsakė ji. – Praėjusią savaitę vieną dieną stovėjau laiptų viršuje, svarstydama, ar aš ką tik užlipau į viršų, ar ketinu leistis žemyn.
– Hm! – susimąstė vyras. – Man taip niekada nėra buvę.
Moteris liūdnai šyptelėjo.
Štai vakar sėdėjau automobilyje, galvodama, ar į jį įsėdau, ketindama kažkur važiuoti, ar ką tik grįžau namo ir turiu išlipti.
Vyras sumurmėjo:
– Ne, niekada nesu to patyręs. – Ir pridūrė: – Mano atmintis puiki.
Jis dukart pabeldė į stalą, tada nustebęs apsidairė.
– Kas ten? – sušuko jis.

Neigiami pensijos aspektai

Ginčai dėl skirtingų gebėjimų ir dėl skirtingų atliekamų vaidmenų gali būti pavojingi, nes pora pradeda jausti, kad nepavyksta abiem susiderinti. Moterys gali įsižeisti, kai kišamasi į jų jausmus ir į, regis, laimingą, ramų jų gyvenimą. Galbūt pirmąkart per jų bendrą gyvenimą ji mato vyrą per pusryčius, pietus ir vakarienę. Jai gali atrodyti, kad jis turi labai daug laisvo laiko, tačiau jis vis tiek niekada nepasisiūlo padėti namų ūkio darbuose. Ilgainiui kyla apmaudas ir pyktis. Tada vyras pasijunta atstumtas, nesuprastas ir niekam tikęs. Reikalams klostantis prastai, viskas gali baigtis skyrybomis ir net savižudybe.

Vyras, ištvėręs pirmuosius tris pensijos etapus, dažniausiai susitaikys su nauju gyvenimo tarpsniu ir pamėgins suplanuoti naują gyvenimą, kad jis būtų laimingas ir sėkmingas.

Labai svarbu tai suvokti, o vyrui, kuris pensijai iš anksto kruopščiai nesirengė, tai gali užtrukti ilgus metus. Jei jis negaus skubaus profesionalo patarimo, kurio jam reikia norint išvengti neigiamos, ilgainiui nuolatine tampančios būsenos, jis jausis vienišas ir nelaimingas.

Vyrai, kurie dirbo įtemptą darbą,

o išėję į pensiją nieko neveikia,

ilgai negyvena.

Vakarų Europos šalyse vyrų, kurie išėję į pensiją nieko nenusitveria, gyvenimo trukmė – penkeri metai. O dirbusių įtemptą darbą, kaip antai, aukštas pareigas užėmusių vadovaujančių darbuotojų ir gydytojų gyvenimas tetrunka dvejus metus ir penkis mėnesius. Šie vyrai iš labai disciplinuotos ir organizuotos aplinkos patenka į niekur.

Vyras 30–40 darbo metų praleidžia struktūriškai griežtai apibrėžtoje ir nukreiptoje į tikslą aplinkoje, todėl panaši turėtų būti ir jo pensinė aplinka. Dabar vis didėja tendencija į pensiją išeiti anksti, be to, ilgėja žmonių gyvenimo trukmė, gerėja sveikata, todėl pailgėja ir pensinis laikotarpis, taigi reikia daugiau dėmesio kreipti į pensininkų problemas. Svarbiausias skirtumas tarp dviejų gyvenimo etapų tas, kad dabar pensininkas tapo tikru savo gyvenimo šeimininku. Jis gali priimti sprendimus, kurie turės įtakos likusiam jo gyvenimui.

Veiksmų planas

Savo laiką turėtumėte planuoti prieš daugelį metų iki išeinant į pensiją. Tai padaryti ne visada įmanoma, nes jus gali atleisti iš darbo ir anksčiau. O galbūt jau esate pensijoje ir išgyvenate to laikotarpio etapus. Beje, kuo greičiau pradėsite planuoti, tuo geriau.

Tyrimai rodo, kad kuo anksčiau suplanuosite,
ką veiksite išėjęs į pensiją,
tuo sveikiau jausitės ir
ilgiau gyvensite.

Pensijos reikia sulaukti kaip ir bet kokio kito didelio projekto. Pradėkite nuo verslo plano, patartina jį rašyti ranka. Apžvelkite, kaip ketinate gyventi išėję į pensiją, paskui kiekvieną klausimą detaliai išanalizuokite. Planą aptarkite su partneriu, nes jis tikriausiai tą gyvenimo laikotarpį gyvens su jumis. Planavimas iš anksto padės jums pasirengti tam, kas jūsų laukia, tačiau tai nieko bloga.

Pagyvenusi moteriškė išgelbėjo fėjai gyvybę. Atsidėkodama fėja prižadėjo išpildyti tris jos norus.
Pirmiausia moteriškė paprašė fėjos, kad vėl būtų jauna ir graži, ir jos pageidavimas buvo išpildytas. Fėja išpildė ir antrą jos norą – ji tapo turtinga. Trečias noras buvo toks: ji parodė į savo mylimą katiną ir paprašė, kad fėja jį paverstų gražuoliu princu. Fėja išpildė ir šį jos norą.
Kai fėja išnyko ūkanoje, gražuolis princas priėjo prie moteriškės ir nusišypsojo. „Ar nesigaili, – tarė jis paimdamas jai už rankų, – kad mane iškastravai?"

Visuomeninė veikla

Tai veikla, kuria vyras ir moteris užsiima vieni, su savo draugais ir abu kartu. Pavyzdžiui, vyras gali užsirašyti į investicijų kursus vietiniame koledže ir sykiu su draugais lankyti golfo klubą. Moteris gal pageidautų lankyti dailės pamokas ir kiekvieną savaitę su draugėmis eiti į kiną. Svarbu, kad abu turėtų savo užsiėmimą ir draugų, taigi, grįžę vienas kitam turėtų ką papasakoti. Jie taip pat turi išlaikyti savo skirtingą identiškumą, o ne susilieti į vieną.

Be to, kiekvienas atskirai turėtų susirasti gerų draugų, kurie savo ruožtu būtų supažindinami ir su antrosiomis pusėmis.

Pora kartu galėtų lankyti šokių pamokas, užsirašyti į vaikščiojimo klubą, kuriame kiekvieną savaitgalį rengiamos kelias valandas trunkančios vaikščiojimo pėsčiomis ekskursijos po apylinkes.

Sveikata

Kruopščiai pasitikrinkite sveikatą ir, išstudijavę knygas apie geriausius pensininkų mitybos įpročius, laikykitės jums tinkamos dietos. Jei jus kankina antsvoris, pamėginkite jo atsikratyti. Dabar visiems siūlomos įvairiausios mankštinimosi programos. Puiku vaikščioti pėsčiomis, tačiau pamąstykite ir apie šokius, plaukiojimą arba važinėjimą dviračiu. Mankštai reikia laiko, bet ji bus labai jums naudinga! Kuo dažniau mankštinsitės, tuo ilgiau gyvensite ir tuo puikesnis bus jūsų gyvenimas.

Sportas

Pensija daugeliui vyrų teikia galimybę ugdyti medžioklės, persekiojimo ir kitus erdvinio mąstymo įgūdžius, kurių

nagrinėti iki šiol jis neturėjo kada – dabar jis gali žaisti golfą, žvejoti arba žaisti boulingą. Mažiau aktyvesniems puikus užsiėmimas bus boulingas arba šaudymas į taikinį.

Kodėl jie vadina tai golfu?

Nes nėra kitų iš keturių raidžių žodžių.

Paskui tai buvo parašyta atvirkštine tvarka.

Visuomeninė arba labdaringa veikla

Daugeliui pensininkų ši veikla atneša daug pasitenkinimo, jie pasijunta esą reikalingi. Tai pagrindinis dalykas vyro savigarbos jausmui išlaikyti, nes vyrams labai reikia jaustis svarbiems. Kai vyras nebedirba, nebelieka dalies jo identiškumo, jų reikmė ir svarba gerokai sumažėja, ir jis pasijunta niekam nereikalingas. Jam būtina kuo skubiau pakeisti identiškumą.

Kad ir kokia būtų vyro karjera, vyras įgijo įgūdžių, kuriuos norėtų panaudoti arba jų išmokyti kitus. Tai tam tikro amato išmanymas, kompiuteriniai įgūdžiai arba finansinė ekspertizė. Bet kurį dalyką, apie kurį jis nutuokia arba turi daug patirties, tarkim, sodininkystė, namų ūkio išlaikymas, tapyba, kolekcionavimas, vyras gali perduoti kitiems. Be to, pagalbos šaukiasi daugybė su bažnyčia susijusių labdaros įstaigų ir gausybė lėšas renkančių visuomeninių organizacijų.

Dvasiniai reikalai

Tikriausiai turite savo konfesiją ir jūsų religinė veikla aiški. Jeigu ne, susigalvokite savo tikėjimo sistemą, kuri atitiktų jūsų gyvenimo filosofiją, medituokite arba užsiimkite joga.

Seksas

Kad gyvenimas būtų laimingas ir sveikas, turėtumėte neužmiršti ir daug pasitenkinimo teikiančio seksualinio gyvenimo. Vyrams ir moterims su savo partneriais seksui reikia skirti laiko, ypač tais atvejais, kai didesnis dėmesys turi būti skirtas vyrui. Vartodami specialius vaistus, kaip antai, viagrą, daugelis vyrų – ir moterų – gali mėgautis sekso teikiamais malonumais ir sulaukus vyresnio amžiaus. Jei vyras arba moteris yra vieniši, tai dar labiau skatina ieškoti priešingos lyties draugų ir neatsisakyti artimų santykių.

Vieną vakarą 75 metų Albertas stovėjo sename liaudiško stiliaus name ir dairėsi į vakarieniaujančias moteris.
– Sveikos, ponios! – sušuko jis. – Ta, kuri atspės, ką slepiu rankoje, galės su manimi permiegoti!
Įsivyravo bežadė tyla. Galiausiai viena pagyvenusi moteris pratarė:
– Namas!
Jis pažvelgė į ją.
– Taip! – garsiai nusikvatojo. – Beveik atspėjote!

Finansų planavimas

Yra du būdai: apsiriboti gaunamais pensijos pinigais ir taupiai už juos gyventi arba prasimanyti papildomų įplaukų. Daug vyrų pradeda sėkmingą verslą išėję į pensiją, o kiti įsidarbina laikinai dalydamiesi savo patirtimi arba įgūdžiais.

Pensinio laikotarpio organizavimas

Pensijai reikėtų kruopščiai pasirengti. Prieš išeinant į pensiją, maždaug 90% jūsų dienos sudaro pasikartojanti gerai organizuota veikla. Kai dirbate, jums nereikia spręsti, ar atsikelti pusę septynių ryto, važiuoti į darbą ir pradėti darbuotis aštuntą valandą; tai tiesiog darote kiekvieną dieną. Darbe jums kyla įvairiausių problemų, bet daugiausia laiko jas sprendžiate taip pat kaip ir visada. Apskritai jūsų gyvenimas yra rutina, jūs pasitikite savimi ir viską kontroliuojate.

Išėjus į pensiją reikia keisti senus įpročius. Jeigu nesate suplanavę, turite spręsti, keltis ar ne atsibudus kiekvieną rytą. Atsikėlus reikia galvoti, ką veiksite toliau, net apie tokį paprastą dalyką, ar eiti į parduotuvę laikraščio, o grįžus namo išsivirti kavos, atsisėsti ir jį perskaityti. Paskui priešpiečiai. Pavalgius vėl kyla klausimas, – ar skaityti knygą, ar truputį nusnūsti, jeigu dienotvarkėje nėra nieko skubaus.

Tai darykite per pirmąsias 30 pensijos dienų, kad šie dalykai taptų jums naujais įpročiais, kuriems nepaklusti bus labai sunku. Štai čia žmogus ir gali pasijusti esąs niekam vertas.

Jeigu nuspręsite keltis kiekvieną dieną tam tikru laiku, pusvalandį pasivaikščioti, tada kuo nors užsiimti, laikykitės to visą mėnesį, kad įprastumėte. Jums nereikės nuolatos galvoti, ką veikti toliau. Jūsų gyvenimas bus organizuotas, o jei tinkamai pasirinksite savo veiklą, jūs atrasite save kaip naują žmogų, turėsite tikslą ir jūsų gyvenimas bus įdomus. Niekada nevėlu išmokti naujų dalykų. Galbūt norėsite rašyti knygą, tapti mokytoju arba užsiimti nauja sporto šaka. Galbūt imsitės vadovauti arba dalyvausite mėgstamos labdaringos organizacijos veikloje ar patys įsteigsite organizaciją, klubą. O gal jūs net norėsite viską pasiųsti velniop ir tapti nuogu pozuotoju. Viskas įmanoma, kai suplanuota.

Sėdėjimas po palme nieko neveikiant visą likusį gyvenimą yra mitas, skleidžiamas pensijų fondų ir loterijų. Nuo to

tik pasidarysite stori, apatiški ir nuobodūs. Daugelis vyrų taip gali elgtis keletą savaičių, kol neišeis iš proto arba kol žmonos jų neužmuš.

Pauliaus ir Danos istorija

Paulius buvo sąskaitų valdytojas, darbe visada siekęs visokių tikslų, jį vis spaudė galutiniai terminai ir planinės užduotys. Jis manė galėsiąs išeiti į pensiją, kai jam sukaks 65 metai. Tačiau sulaukus 57-erių jo bendrovę įsigijo konkurentai, ir po daugelio ištikimos tarnybos metų jis staiga liko be darbo. Išgirdęs, kad naujieji bendrovės savininkai pertvarko sąskaitų departamentą ir labai skirtingai apie Paulių galvoja, jis suprato, jog viskas baigta.

Jo žmona Dana išėjo į pensiją prieš trejus metus ir laukė, kada Paulius padarys tą patį. Pensininkės gyvenimu ji labai džiaugėsi. Turėjo laiko daugybei tų dalykų, kuriuos visada norėjo daryti, ir labai troško šia naujai atrasta laime pasidalyti su Pauliumi.

Dana sunerimo, kai Paulius labai nusiminė, jog jį atleido iš darbo. Jis pradėjo daug gerti, jį kankino depresija. Gėrimas ir depresija vienas kitą skatino, ir Paulius ėmė sparčiai ristis žemyn.

Dana nusprendė, kad jam reikia profesionalios pagalbos. Ji įtikino Paulių kreiptis į patarėją pensijų klausimais, kuris, kaip ji girdėjo, spręsdamas ką tik išėjusių į pensiją vyrų problemas, nusipelnė geros reputacijos. Patarėjas padėjo Pauliui suvokti, kodėl jis taip jaučiasi, ir patarė, kaip susidoroti su nauju gyvenimo tarpsniu. Paulius nusprendė priimti patarėjo jam mestus iššūkius.

Pirmiausia jis turėjo pasitikrinti sveikatą ir susitikti su finansų patarėju. Tada abu su žmona ketino paatostogauti, atsipalaiduoti ir suplanuoti tolesnį gyvenimą.

Per medicininį patikrinimą paaiškėjo, kad Paulius turi devynių kilogramų antsvorį ir kiek padidėjusį kraujospūdį bei kiek per didelį cholesterolio kiekį. Apsilankė pas gydytoją, pripažįstantį tik natūralius gydymo metodus. Jis patarė, kaip sveikai maitintis, ir paskyrė mankštinimosi programą.

Jūs senstate, kai jūsų nugara dažniau streikuoja negu jūs ir kai suleidus dantis į bifšteksą jie ten ir lieka.

Finansininkas tikrai nuramino Paulių. Pirmiausia jis padėjo sudaryti detalų biudžetą. Paskui paaiškino, kaip jų reikmėms efektyviai panaudoti Pauliaus išeitinę išmoką kartu su Danos pensijų pinigais. Pajamų, pardavus jų namą, jiems visai pakaks pragyventi 10–15 metų pensininkų kaimelyje, jei jie nuspręs ten įsikurti.

Išklausęs šių patarimų, Paulius pajuto, lyg nuo jo pečių būtų nukritusi didžiulė našta. Jie išsiruošė atostogauti pagal savo išgales. Ėmė planuoti 25 ar daugiau metų kelionę.

Kitas sunkus išbandymas – jiems reikėjo nuspręsti, ką jie veiks toliau. Jiems reikėjo plano, į kurį būtų įtraukti jų individualūs ir bendri tikslai.

Jie nusprendė pakeisti mitybos įpročius, išmetė senas virimo knygas ir nusipirko naujų, kuriose pateikti sveiko maisto receptai, tinkantys jų dietai. Jie nutarė kiekvieną dieną energingai vaikščioti bent po 45 minutes ir įstojo į vaikščiojimo klubą, kad keletą kartų per mėnesį galėtų dalyvauti pėsčiųjų žygiuose. Taip jiems atsirado galimybė susipažinti su naujais žmonėmis. Jie užsirašė į T'ai Chi kursus, nes tuo užsiimantys draugai visada atrodydavo atsipalaidavę ir ramūs, taigi pratimai padėdavo. Dana vienąkart per savaitę žaisdavo tenisą ir priklausė klubo komitetui. Be to, lankė skiautinių būrelį ir mė-

gino rašyti knygą. Paulius keletą kartų yra žaidęs golfą, tačiau, nors jam tai ir patiko, neturėjo laiko žaisti reguliariai. Jis buvo nusižiūrėjęs keletą klubų ir nusprendė kurį nors lankyti.

Jų piniginių išteklių pakako gyvybiniams poreikiams, bet labai išlaidauti jie negalėjo. Todėl Paulius įsteigė sąskaitybos kursus suaugusiųjų lavinimo mokykloje ir gaudavo mėnesinį atlyginimą pagal nustatytas sąlygas.

Dar liko viena planavimo sritis – visuomeninis arba labdaringas darbas. „Ką mes padarėme per gyvenimą, kuo galėtume pasidalyti su kitais, kuriems sekėsi prasčiau? – klausė jie savęs. – Kas mums labiausiai rūpi?"

Jie priėjo prie išvados, jog auklės keturis vaikus, kad jie išaugtų laimingi, patenkinti, kad jiems sektųsi. Pauliui visada rūpėjo paauglių gerovė, problemos, kurias jie patiria augdami be šeimos paramos. Jis nutarė pasiklausinėti ir tapti jaunimo patarėju.

Pora sudarė savo veiklos planą ir tvarkaraštį. Atsisėdę ir jį peržvelgę jie susijaudino ir nekantravo viską kuo greičiau pradėti.

Dabar Paulius ir Dana sveiki ir laimingi, džiaugiasi gyvenimu, padeda kitiems. Jie labai užsiėmę, nes rašo išsamų dienoraštį. Pensija, regis, yra nuostabiausias jų gyvenimo tarpsnis. Tada, kai vyras ir moteris skirti ne vienam gyvenimo laikotarpiui, gyvybiškai svarbu tai, kad jie išmoko visas knygos „Kodėl vyrai meluoja, o moterys verkia" pamokas. Tik tuomet jie gali gyventi laimingai, taikiai, mylėdami vienas kitą ir suprasdami stipriąsias bei silpnąsias vienas kito puses, iš tarpusavio santykių gaudami tiek, kiek į juos ir įdėjo.

Mes tvirtai tikime, kad pasitelkus knygos „Kodėl vyrai meluoja, o moterys verkia" patarimus, vyrams ir moterims bus lengviau suartėti, patirti kupiną pasitenkinimo ir seksualesnį gyvenimą. Išnaudokite šį laiką protingai, išmintingai ir tinkamai. Geros kloties!

Kodėl vyrai meluoja, o moterys verkia

Pease, Allan V.

Pe-02 Kodėl vyrai meluoja, o moterys verkia / Allan & Barbara Pease. - Vilnius : Alma littera, 2003. - 352 p. : iliustr.

ISBN 9955–08–358–1

Ši knyga – tai tarsi kita tų pačių autorių bestselerio „Kodėl vyrai nesiklauso, o moterys nesiorientuoja žemėlapiuose" pakopa, profesionalių tyrinėjimų, žmonių stebėjimo ir taiklaus humoro mišinys sprendžiant amžinas problemas, kaip antai lyčių skirtumai, nelygybė, vyrų ir moterų tarpusavio santykiai, meilė, pavydas, ištikimybė, viliojimo menas. Šioje knygoje taip pat gausu patarimų, kaip palaikyti gerus santykius šeimoje, kaip bendrauti su draugais ir verslininkais. Autorių išvados ir siūlymai yra visai paprasti, kartais šokiruojantys, tačiau labai efektyvūs.

UDK 159.92

Allan & Barbara Pease

KODĖL VYRAI MELUOJA,
O MOTERYS VERKIA

Redaktorė *Eglė Čižauskaitė*

Korektorė *Marijona Rėzienė*

Kompiuteriu maketavo *Arūnas Šlikas*

Išleido leidykla „Alma littera", A.Juozapavičiaus g. 6/2, 2005 Vilnius

Interneto svetainė: http://www.almali.lt

Spausdino AB „Spauda", Laisvės pr. 60, 2056 Vilnius